

2019-2020

Master 2 Etudes sur le genre - parcours « Corps et biopolitique »



Le Mans  
Université



# EN(QUETE) DE MUSCLE

Ethno(bio)graphies des masculinités et production  
du capital corporel genré

**GONZÁLEZ CABRERA Edward Armando**

Sous la direction de  
**HÉAS Stéphane**

Membres du jury

HÉAS Stéphane | MCF et HDR en Sociologie | Université Rennes 2  
SEMPÉ HUARD Gaëlle | MCF en Sociologie et STAPS | Université Rennes 2  
GAUTIER Arlette | PR de Sociologie | Université de Bretagne Occidentale

Soutenu publiquement le :  
04.09.2020

**EN(QUETE) DE MUSCLE**  
**ETHNO(BIO)GRAPHIES DES MASCULINITÉS ET PRODUCTIONS**  
**DU CAPITAL CORPOREL GENRÉ**

**EDWARD ARMANDO GONZÁLEZ CABRERA**

**Mémoire présenté en vue d'obtention du diplôme :**

**Master inter-universitaire en Études sur le genre**

**Parcours « Corps et biopolitique »**

**Sous la direction :**

**PhD. Stéphane HÉAS**

**MCF, HDR, UFR STAPS**

**Jurys de soutenance :**

**PhD. MCF et HDR en Sociologie STAPS. Stéphane HÉAS – Université de Rennes 2**

**PhD. MCF en Sociologie et STAPS. Gaëlle SEMPÉ HUARD – Université de Rennes 2**

**PhD. Pr de Sociologie Arlette GAUTIER – Université de Bretagne Occidentale**

**UNIVERSITÉ D'ANGERS - UFR LETTRES LANGUES ET SCIENCES HUMAINES**

**UNIVERSITÉ RENNES 2 - UFR SCIENCES SOCIALES**

**MASTER EN ÉTUDES SUR LE GENRE, PARCOURS CORPS ET BIOPOLITIQUE**

**FRANCE**

**2020**

## Résumé

"Se prendre en main" est le leitmotiv du *zeitgeist* néolibéral où il est impératif d'améliorer son capital corporel (Mauger, 2018). Les mœurs se sportivisent depuis le 19<sup>e</sup> siècle (Queval, 2011) avec le développement du sport : le *fitness* entre dans ce mouvement depuis les années 1980 (Travaillot, 1998). Selon Andreasson et Johansson (2014a) nous vivons aujourd'hui une « *révolution du fitness* » : plus ouvert et devenu un véritable « *loisir de masse* ». Bien que les techniques de soin corporel se standardisent, que les salles de sport se multiplient et que leurs coûts d'abonnement baissent, l'entrée dans cet univers n'est pas homogène. Différents facteurs sociaux (e.g., classe sociale, âge, sexe, etc.) affectent l'accès au *fitness* en produisant une matrice diversifiée du phénomène. Partant du constat, empirique et analytique, que les hommes sont sur-représentés dans une activité *fitness* en particulier, la musculation, ce travail analyse comment le genre est (re)produit *dans* une salle de sport et quels sont les rapports aux masculinités à l'œuvre.

Gardant une position autoréflexive (e.g., Bourdieu, 1993 ; Mauger, 1991) et articulée avec les épistémologies féministes de la connaissance située (Haraway, 1988), cette enquête s'inscrit dans un travail ethnographique de trois ans, non continu, *dans* une salle de sport type grande chaîne de *fitness* européenne. Afin d'analyser les différentes dimensions de l'objet d'étude, une approche mixte a été privilégiée. Le volet qualitatif prend en compte 56 rapports d'observation participante ; 18 entretiens auprès d'hommes et 2 auprès du personnel ; 8 portraits sociologiques ; production des images *in situ* et analyse du contenu d'un réseau social officiel. Le volet quantitatif compte des observations chiffrées (492 observations, dont 6.064 femmes, 13.035 hommes cumulé-e-s et non distinct-e-s) ; le traitement et l'analyse de l'enquête nationale EPPS (2010) pour produire un modèle *logic* sur la probabilité de pratiquer la musculation en France. Si l'analyse est focalisée sur les rapports intragroupes (hommes – hommes), la vision de l'intergroupe (femmes - hommes) et le rôle de l'institution sont intégrés pour rendre intelligible la scène d'interactions.

L'analyse des socialisations sportives primaires montre la constitution de dispositions corporelles sexuées pour le sport dans un entre soi masculin, d'exclusion des femmes, mais aussi des garçons moins sportifs. L'arrivée à la salle de sport est fréquemment liée à une insatisfaction corporelle, mais en lien avec les dispositions des hommes et de l'offre contextuelle (e.g., accès à une salle, invitation d'un tiers). Si les corps sont hiérarchisés par leur degré de façonnage et acculturation au *fitness*, les rapports de pouvoir (e.g., monopolisation d'espaces et du matériel sportif) s'exercent non seulement des hommes sur les femmes, mais aussi des hommes entre eux et dévoile le caractère dynamique et pluriel des masculinités. Les engagements différenciés sont considérés comme une *carrière* (Goffman, 1961) de façonnage du corps : processus de transformation de soi. Nonobstant, tout changement du corps ne se constitue pas en "réussite", ce qui explique le surinvestissement des hommes sur les espaces de musculation par rapport au cardio-training (79 % contre 21 %) et l'accent pour hypertrophier le haut du corps en comparaison au bas/centre (80 % contre 20 %). L'hétéronormativité et l'homophobie latente explicitent le rejet de certaines formes du travail corporel. Néanmoins, au cours de la carrière et par les interactions avec l'institution, il est possible également de défaire le genre *via* des façonnages corporels effaçant les frontières entre les "corps de femmes" et "corps d'hommes".

**Mots clé** : façonnage corporel, *fitness*, masculinités, carrière, capital corporel

## Abstract

*In (re)search of muscles.*

*An ethno(bio)graphical study of masculinities and the production of gender body capital.*

"Take control of your life" is the leitmotif of the neoliberal *zeitgeist* whereby it is imperative to increase one's body capital (Mauger, 2018). Behaviours have been progressively sportified since the 19th century (Queval, 2011) with the development of sport, and fitness emerged in this movement during the 1980s (Travailliot, 1998). According to Andreasson and Johansson (2014a), we are experiencing a "*fitness revolution*:" fitness is becoming increasingly accessible and has become a "leisure of the masses." Although body care techniques are standardising, gyms are multiplying and membership prices are decreasing, access to this universe is not homogeneous. Different social factors (e.g. social class, age, gender, etc.) affect the accessibility of fitness, and produce a diverse matrix of the phenomenon. Based on the empirical and analytical observation that men are over-represented in a particular fitness activity, bodybuilding, this work will analyse how gender is (re)produced in a gym and identify the relationships to masculinities at work.

Keeping a self-reflective position (eg, Bourdieu, 1993; Mauger, 1991) and articulated in the context of feminist epistemologies of situated knowledge (Haraway, 1988), this dissertation is part of a non-continuous, three-year ethnographic participant observation study in a gym belonging to a large European fitness chain. A mixed approach was employed in order to analyse the different dimensions of the object of study. The qualitative component takes into account 56 participant observation reports; 18 interviews with men and 2 with staff members; 8 sociological profiles; production of *in situ* images and analysis of the content of the gym's official Instagram page. The quantitative component includes quantitative observations (492 observations, including 6,064 women, 13,035 men, cumulative and not-distinct); and the processing and analysis of the national EPPS survey (2010) to produce a logic model on the probability of practicing bodybuilding in France. Although the analysis is focused on intragroup relationships (men - men), the interactions of the intergroup relationships (women - men) and the role of the institution are integrated to better understand the social phenomenon.

The analysis of primary sports socialisations shows a sexual bodily disposition for sport among boys, which excludes not only girls but also less athletic boys. Gym attendance is frequently linked to body dissatisfaction but is also influenced by one's disposition towards sport and by contextual factors (e.g. access to the gym, an invitation from a third party). The power relations in the fitness space are hierarchised by body shape and acculturation to the fitness world. Power is exerted through the monopolisation of space and gym equipment, not only by men on women, but also between men, revealing the plural and dynamic character of masculinities. Different commitments are on the scale of the body sculpting *career* (Goffman, 1961): the process of self-transformation. Nevertheless, not all body changes constitute a "success", which explains the over-investment of men in bodybuilding spaces compared to cardio training (79% vs. 21%) and the emphasis on enlarging the upper body compared to the bottom/centre (80% vs. 20%). Heteronormativity and latent homophobia explain the rejection of certain types of workouts. However, over the course of a career and through interactions with the institution, it is also possible to dismantle gender through body sculpting, blurring the boundaries between "women's bodies" and "men's bodies".

**Keywords:** body sculpting, fitness, masculinities, career, body capital

## Resumen

*En búsqueda de músculos.*

*Etno(bio)grafías de las masculinidades y la producción de capital corporal de género*

"Toma el control de tu vida" es el leitmotiv del *zeitgeist* neoliberal donde es imprescindible mejorar el capital corporal (Mauger, 2018). Los hábitos se han tomado deportivos desde el siglo XIX (Queval, 2011) con el desarrollo del deporte: el *fitness* ha sido parte de este movimiento desde los años 1980 (Travaillot, 1998). Según Andreasson y Johansson (2014a) hoy estamos experimentando una "revolución del *fitness*": más abierto y convirtiéndose en un verdadero "ocio de masas". Aunque las técnicas de cuidado corporal se están estandarizando, los gimnasios están multiplicándose y sus costos de suscripción están disminuyendo, la entrada a este universo no es homogénea. Diferentes factores sociales (por ejemplo, la clase social, la edad, el género, etc.) afectan el acceso al *fitness* constituyendo una matriz diversa del fenómeno. Basado en la observación, empírica y analítica, de que los hombres están sobrerrepresentados en una actividad *fitness* particular, la musculación, este trabajo analiza cómo se (re)produce el género en un gimnasio y cuáles son las relaciones con las masculinidades en escena.

Manteniendo una posición autorreflexiva (ej. Bourdieu, 1993; Mauger, 1991) y articulada con las epistemologías feministas del conocimiento situado (Haraway, 1988), esta disertación hace parte de un trabajo etnográfico de tres años, no continuos, en la sede de una cadena de gimnasios europea. Para analizar las diferentes dimensiones del objeto de estudio, se favoreció un enfoque mixto. El componente cualitativo tiene en cuenta 56 informes de observación participante; 18 entrevistas con hombres y 2 con el personal; 8 retratos sociológicos; la producción de imágenes *in situ* y el análisis del contenido de una red social oficial. El componente cuantitativo incluye observaciones numéricas (492 observaciones, de las cuales 6.064 eran mujeres y 13.035 eran hombres, estas observaciones fueron acumuladas y no distintas); procesamiento y análisis de la encuesta nacional EPPS (2010) para producir un modelo *logístico* sobre la probabilidad de practicar la musculación en Francia. Si el análisis se centra en las relaciones intragrupales (hombres - hombres), la visión del intergrupo (mujeres - hombres) y el papel de la institución se integran para hacer que la escena de interacción sea inteligible.

El análisis de las socializaciones deportivas primarias muestra la constitución de disposiciones corporales sexuadas para el deporte en una convivencia masculina, excluyendo a las mujeres, pero también a los niños menos deportistas. La llegada al gimnasio con frecuencia está relacionada con la insatisfacción corporal, pero en ligada con las disposiciones de los hombres y la oferta contextual (ej. acceso a un gimnasio, invitación de un tercero). Si los cuerpos están jerarquizados por su grado de conformación y aculturación al *fitness*, las relaciones de poder (ej. monopolización de espacios y equipamiento deportivo) se ejercen no solo por hombres sobre mujeres, sino también entre los mismos hombres y revela el carácter dinámico y plural de las masculinidades. Los compromisos diferenciados se consideran como una *carrera* (Goffman, 1961) de moldeamiento corporal: proceso de autotransformación. No obstante, no todos los cambios corporales constituyen un "éxito", lo que explica la gran implicación de los hombres en los espacios de musculación en comparación con el entrenamiento cardiovascular (79% frente a 21%) y el énfasis por la hipertrofia de la parte superior del cuerpo en comparación con el la parte inferior/centro (80% frente a 20%). La heteronormatividad y la homofobia latente explican el rechazo de ciertas formas de trabajo corporal. Sin embargo, en el transcurso de una carrera y a través de interacciones con la institución, también es posible deshacer el género a través de moldeamientos corporales que borran los límites entre "cuerpos de mujeres" y "cuerpos de hombres".

**Palabras clave:** moldeamiento del cuerpo, *fitness*, masculinidades, carrera, capital corporal.

## **Remerciements**

Je souhaiterais remercier les orientations de mon directeur de mémoire, Stéphane Héas, qui s'est rendu disponible pour suivre mon enquête dès mon premier contact. Ses remarques bienveillantes et son exigence m'ont permis de produire ce travail.

Ce travail, étant aussi un processus de longue immersion de terrain a été aussi nourri dans ses premières années par les commentaires et remarques de plusieurs enseignant·e·s chercheur·e·s : Hélène Stevens, Ludovic Gaussoy, Stéphane Beaud et Alexandre Jaunet. Je voudrais les remercier également.

À mes anciens collègues apprentis sociologues Léa, Gwendal, Ben et Carole, merci beaucoup de m'avoir partagé vos connaissances et d'avoir facilité mon introduction dans la discipline. Un grand merci à ma collègue du Master études sur le genre Marine "Lfr" pour ses relectures et ses conseils d'écriture.

Enfin ce travail est dédié à Fabio pour sa patience pendant les « hauts » et les « bas » et à ma famille pour ses encouragements constants.

## Sommaire

Remarques préliminaires.....	1
Introduction.....	2
<b>Partie I : Masculinité et fitness : réflexivité, historicité et objectivation .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Un ethnographe <i>dans</i> une salle de sport .....</b>	<b>10</b>
1.1. L'ethnographe saisit l'objet : dévoiler l'ordre social du corps.....	10
1.2. L'objet saisit l'ethnographe : « il n'y a pas sur le terrain de position hors jeu ».....	20
1.3. Synthèse du chapitre.....	29
<b>2. <i>Fitness</i> : une discipline corporelle en expansion.....</b>	<b>32</b>
2.1. Socio-histoire du <i>fitness</i> en occident .....	32
2.2. Au-delà de la révolution du <i>fitness</i> : déterminants sociaux.....	37
2.3. Biopolitique et <i>fitness</i> : l'emprise sur les corps.....	43
2.4. Synthèse du chapitre.....	48
<b>Partie II : Façonner le corps : dispositions, interactions et transformations de soi dans le fitness .....</b>	<b>51</b>
<b>3. Ethno(bio)graphie d'hommes à la salle sport : explorer les dispositions corporelles.....</b>	<b>52</b>
3.1. La mise en garçon : une socialisation primaire sportive .....	52
3.2. Pratiques sportives actuelles et arrivée à la salle de sport .....	64
3.3. Synthèse du chapitre.....	73
<b>4. (Re)Façonner les corps : interactions et ordre symbolique à la salle de sport .....</b>	<b>75</b>
4.1. Les discours institutionnels .....	75
4.2. Le monopole masculin.....	83
4.3. Rapports masculins.....	94
4.4. Synthèse du chapitre.....	106
<b>5. Carrières de façonnage corporel masculin.....</b>	<b>111</b>
5.1. Première séquence : l'imposition de la pratique.....	112
5.2. Deuxième séquence : prendre goût et structurer la pratique.....	124
5.3. Troisième séquence : devenir « dépendant » à la pratique .....	134
5.4. Synthèse du chapitre.....	149
<b>Conclusion.....</b>	<b>152</b>

<b>Références .....</b>	<b>164</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>176</b>
Annexe 1. Exemple de transcription entretien et notes ethnographiques .....	177
Annexe 2. Guide d'entretien .....	206
Annexe 3. Grille d'observation .....	212
Annexe 4. Hashtags du nuage de mots .....	215
Annexe 5. Analyses statistiques complémentaires des observations chiffrées .....	219
Annexe 6. Questionnaire façonnage corporel .....	221
Annexe 7. Exemple message de consentement d'usage image Instagram .....	229
<b>Table de matières.....</b>	<b>230</b>
<b>Liste de tableaux.....</b>	<b>233</b>
<b>Liste de figures.....</b>	<b>234</b>
<b>Liste d'encadrés.....</b>	<b>236</b>



## Remarques préliminaires

**Note sur les normes d'écriture :** ce mémoire est rédigé selon les normes de l'*American Psychological Association* (APA) 7e édition. Les spécificités de la traduction française sont consultées via les services de documentation de l'université de Montréal<sup>1</sup>.

**Note sur le langage :** le masculin n'est pas neutre, de ce fait nous avons employé l'écriture inclusive, orientée par le guide du Haut Conseil à l'Égalité entre les Femmes et les Hommes<sup>2</sup>. Ainsi les métiers et titres sont accordés au féminin et masculin. On distingue si l'on parle des femmes, des hommes ou les deux en employant le point médian (e.g., les sportif·ve·s) ou formules épiciques (e.g., les personnes). Ainsi, quand on écrira « les sportifs » on ne fera que référence à des hommes.

**Note sur l'usage de guillemets :** suivant les recommandations de Bresson (2018), seront employés les guillemets en chevron (« ») et les guillemets dactylographiés (" ") pour rendre compte des nuances des citations. Les propos entre guillemets en chevron et en italique sont issus des auteur·trice·s identifiables (e.g., références scientifiques ou d'acteurs interrogés). De même, lors de la première utilisation d'un concept seront employés les guillemets en chevron, mais par la suite la typographie sera régulière, car les concepts sont déjà intégrés au texte du mémoire. Les propos entre guillemets dactylographiés permettront de signaler la régularité ou l'ironie, ceux-ci seront mis en italique lorsque l'auteur·trice est identifiable. De même, ils désigneront des expressions du sens commun ou d'un registre de langage familier (e.g., "corps d'hommes").

**Note sur les traductions :** les citations textuelles des sources en anglais, qui sont mobilisées et qui ne comportent pas de traductions officielles, sont traduites par mes soins. Cependant, pour permettre aux lecteur·trice·s de confronter ces traductions, les citations dans la langue originale sont systématiquement mises en note de bas de page. De plus, lorsque les termes ou concepts n'ont pas de traduction en français par d'autres auteur·trice·s, il n'y aura pas de traduction.

**Note sur l'anonymat et les transcriptions :** dans un souci éthique, tous les prénoms des enquêté·e·s et noms des institutions ont été changés pour garantir leur anonymat. De même, les citations issues des réseaux sociaux ont été légèrement modifiées, sans altérer leur sens, pour éviter leur traçabilité. Cependant, pour l'ensemble de matériaux, on s'est efforcé de garder les mots et les styles linguistiques des enquêté·e·s, considérant ces éléments comme indicateurs de leur position dans l'espace social.

---

<sup>1</sup> <https://bib.umontreal.ca/citer/styles-bibliographiques/apa>

<sup>2</sup> [http://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_pour\\_une\\_communication\\_publicque\\_sans\\_stereotype\\_de\\_sexe\\_vf\\_2016\\_11\\_02.compressed.pdf](http://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/guide_pour_une_communication_publicque_sans_stereotype_de_sexe_vf_2016_11_02.compressed.pdf)

## Introduction

"Ne pas se laisser aller"; "se prendre en main" ; "être acteur de sa vie". Autant d'expressions quotidiennes responsabilisant les individus de leur sort. Le champ est large et touche diverses sphères de la vie, par exemple l'emploi, la santé, les relations amoureuses. Dans ce cadre néolibéral, les rapports sociaux sont psychologisés et individualisés (Castel, Enriquez, & Stevens, 2008 ; Stevens 2018), les personnes deviennent des véritables "*entrepreneuses de soi*" (Castel, 2016) et le corps devient un capital<sup>3</sup> à part entière (e.g., Mauger, 2018). Le sport joue un rôle important en tant que producteur du capital corporel par le (re)façonnage du corps en première instance et incidemment le (re)façonnage de l'esprit<sup>4</sup>. Le sport est devenu progressivement une technique de soin corporel depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle, installant au fur et à mesure une sportivisation des mœurs (Queval, 2011, 2015). Bien que la vision des corps légitimes soit complexe et variable (Boni-Le Goff, 2016), le sport a eu une influence importante dans ce processus. Soigner le corps par le sport s'opère dans le cadre de l'« *idéologie de la prévention* » (Queval, 2008, p. 125) qui dévoile des enjeux biopolitiques (Foucault, 1976) visant à l'amélioration de l'espèce humaine et à la lutte contre la "*dégénérescence*" dans des cadres nationalistes.

Parmi la panoplie d'activités physiques et sportives s'inscrivant dans ce processus d'injonction aux soins corporels, le *fitness*<sup>5</sup> se développe à partir des années quatre-vingt (Travaillot, 1998) et rencontre aujourd'hui une importante croissance, notamment grâce aux salles de sport<sup>6</sup>. D'après l'Euromonitor, leur chiffre d'affaire en Europe occidentale est passé entre 2015 et 2019 de 120 à 140 millions d'euros, ce qui représente une croissance de 14,2 %.

---

<sup>3</sup> Mauger (2018) définit le **capital corporel** comme « [...] une ressource stratégique d'allure « naturelle » qui vaut à la fois sur le marché du travail (comme « force de travail simple » ou force de combat » en ce qui concerne la main d'œuvre masculine, comme « objet de perception et de mise en scène » en ce qui concerne des métiers très féminisés du tertiaire comme ceux de vendeuse ou de serveuse), mais aussi sur le marché matrimonial et ses antichambres ou ses succédanés, « marché des liaisons » ou « marché sexuel » » (p. 97).

<sup>4</sup> Il ne s'agit pas ici de valider ce dualisme corps/esprit qui est daté (Le Breton, 1993). Mais les personnes enquêtées reprennent souvent cette distinction à leur compte...

<sup>5</sup> Dans le contexte francophone Campillo et Porrovecchio, (2018) utilisent le terme « forme physique ».

<sup>6</sup> Cette enquête privilégie le concept de « **salle de sport** » avec des termes proches tels que : gymnase, salle de *fitness*, centre *fitness* et centre de remise en forme. Il est important de préciser que les noms attribués aux sites *fitness* sont variables selon les époques et relativement connotés. Depuis les années 1970 s'est produit un développement de centres de loisir auto-nommés « salle de sport » et associés au *fitness*. L'usage de terminologie a varié aussi dans le contexte anglo-saxon allant de « centres *fitness* » ; « *fitness clubs* » à « *health centres* » ou « *wellness clubs* ». Les variations de termes peuvent décrire plus ou moins le caractère de luxe, mais aussi une ambiance masculine, particulièrement avec le terme « gymnasium », encore employé en diminutif « gym » pour faire appel à la partie de musculation de la salle de sport (Sassatelli, 2010).

Les projections économiques suggèrent qu'il atteindra 147 millions d'euros en 2020<sup>7</sup>. En contraste, un rapport de Deloitte<sup>8</sup> rapportait en 2017 la production de 22 062 millions d'euros en chiffre d'affaires, dont 23,6 % en Allemagne ; 23, % en Royaume-Uni ; 11,4 % en France et 10,2 % en Italie. Du côté américain, selon IHRSA<sup>9</sup> (2018), le chiffre d'affaires des salles de sport aux États-Unis a atteint 350 billions de dollars en 2017, ce qui représente une augmentation de 32,4 % par rapport à 2010. Le même rapport indique qu'en Amérique latine, le chiffre d'affaires s'élevait à 6 009 millions de dollars en 2017, dont 34,9% au Brésil, 29,9% au Mexique, 16,6% en Argentine et 6,3 % en Colombie. Mais, qu'entend-on par *fitness* ? Si les définitions varient, la sociologue Jennifer Smith Maguire (2007), dans le prolongement des travaux de Bourdieu (1979), affirme qu'aujourd'hui le *fitness* renvoie à une entreprise commerciale qu'il est possible de désigner comme un *champ* culturel.

« Le *fitness* peut donc être compris comme un champ culturel : un ensemble de positions relativement structurées au sein desquelles des individus et des institutions, des producteurs et des consommateurs se disputent le statut et les définitions du *fitness* et des corps en forme. Ces luttes surviennent par la mobilisation de ressources ou d'enjeux particuliers, spécifiques au domaine - comme l'expertise en physique et en sciences du sport - et génériques aux sociétés de consommation et aux économies de services, comme la gestion des impressions et la valorisation du statut. » (Maguire, 2007, p. 8, traduction libre)<sup>10</sup>

L'analyse du *fitness* en tant que champ culturel place le consommateur·trice au centre et les producteur·trice·s autour. Parler de producteur·trice·s revient à considérer les sites ou l'institutionnalisation d'espaces sociaux spécifiques (e.g., salles de sport ; salles de remise en forme), les médias (e.g., magazines ; manuels ; vidéos ; chaînes YouTube), les produits (e.g., équipement d'entraînement, machines de musculation ; vêtements sportifs) et les services (e.g., coachs sportifs ; cours collectifs). Les producteur·trice·s et consommateur·trice·s du *fitness* reproduisent la légitimité de champ culturel comme une forme d'investissement de soi et de la valeur sanitaire accordée au soin du corps. Tous les composants de ce champ culturel établissent un rapport d'interdépendance.

Si nous considérons le caractère multidimensionnel et d'interdépendance entre les acteurs et actrices dans le *fitness*, cette enquête mettra l'accent sur les sites *fitness*,

<sup>7</sup> La pandémie de la Covid 19 a sensiblement réduit la fréquentation des salles fermées.

<sup>8</sup> *European Health & Fitness Market Report*, 2018.

<sup>9</sup> International Health, Racquet & Sports Club Association.

<sup>10</sup> « *Fitness may thus be understood as a cultural field: a set of relatively structured positions within which individuals and institutions, producers, and consumers struggle over the status and definitions of fitness and fit bodies. These struggles occur through the mobilization of particular forms of resources or stakes, some specific to the field – such as physique and sport science expertise – and some generic to consumer societies and services economies – such as impression management and the cultivation of status.* » (p. 8).

spécifiquement les salles de sport comme terrain ethnographique. La sociologue italienne Roberta Sassatelli (2010), affirme que les salles de sport sont la composante majeure de la culture de *fitness* où d'autres activités se développent (e.g., styles d'alimentation ascétique, la mode sportive, les manuels d'entraînements, les magazines). De fait, la multiplication de salles de sport rend compte d'une institutionnalisation du *fitness*. L'IHRSA recensait en 2017 plus de 201 000 salles de sport dans le monde, une augmentation significative (36,1 %) par rapport aux 128 500 salles en activité en 2009. La majorité des salles de sport sont situées en Amérique latine (près de 56 000) dont plus de 50% au Brésil. En Amérique du Nord, 40 710 autres salles de sport sont en activité, la plupart étant situées aux États-Unis. En 2017, l'Europe se place en deuxième position des régions du monde possédant le plus de salles de sport avec 53 892 salles, dont 16,7 % en Allemagne ; 13,9 % en Italie ; 12,5 % au Royaume-Uni ; 8,4 % en Espagne et 7,8 % en France. En 2019, un rapport de Deloitte montre l'existence de 4 370 chaînes de *fitness* en Europe avec presque 6 millions d'abonné·e·s.

Les salles de sport se multiplient, baissent leurs coûts d'abonnement et créent des procédures plutôt standardisées pour s'exercer. Certains sociologues nomment ce phénomène la « *révolution du fitness* » (Andreasson & Johansson, 2014a), un loisir de masse "ouvert aux personnes". Toutefois, cette ouverture de la salle de sport est à nuancer, car différents déterminants sociaux affecteraient leur accès, parmi lesquels les capitaux économiques, la profession et catégorie socioprofessionnelle (PCS) ou encore le sexe. En France, l'angle du sexe met particulièrement en exergue certaines différenciations et asymétries. Ainsi, l'enquête sur les pratiques physiques et sportives (EPPS)<sup>11</sup> de 2010 s'intéresse à deux activités *fitness* en France : la musculation et le cardio-training. Sur l'ensemble des personnes ayant pratiqué le cardio-training, 80,5% étaient des femmes et 19,5% des hommes. Inversement, concernant la musculation, sur l'ensemble des personnes l'ayant pratiquée, 32,3% étaient des femmes et 67,7% des hommes. Comment comprendre ces variations sexuées du *fitness* ?

Erving Goffman (2002a) interroge la pertinence de ces distinctions, fréquemment renvoyées à la biologie. Cependant, cette construction sociale du corps ferait partie d'un *arrangement entre les sexes*, une série de pratiques individuelles et institutionnelles incitant

---

<sup>11</sup> Enquête issue du travail des différents organismes de l'hexagone : Le Centre National de Développement du Sport (CNDS), l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (l'INSEP), la Mission des Études, de l'Observation et des Statistiques (MEOS) et la Direction des sports du Ministère des sports.

les individus à réaliser la distinction et la complémentarité entre les classes sexuelles<sup>12</sup>. Ici, le muscle serait un marqueur social de la différence. Que nous révèle cet engouement pour la musculation pour les hommes en termes d'identités genrées ?

Être un homme est lié à des concepts telles que la virilité et la masculinité<sup>13</sup>. Ce travail se focalisera sur la seconde notion en raison de sa pluralité. Rendre compte des enjeux des masculinités demande d'analyser la structure de **genre**<sup>14</sup> (Connell, 2004, p. 65). Les études s'intéressant aux masculinités se développent depuis près de trois décennies, cependant elles sont assez récentes en France<sup>15</sup>. Explorer les masculinités témoigne de la diversité de rapports de domination, des hommes sur les femmes, mais également chez les hommes eux-mêmes, hiérarchisations constitutives du genre (Bertrand, Mennesson & Zabban, 2015).

Pour Connell (2014), la **masculinité** est « *un lieu au sein des rapports de genre, un ensemble de pratiques par lesquelles des hommes et des femmes s'engagent en ce lieu, et les effets de ces pratiques sur l'expérience corporelle, la personnalité et la culture* » (p. 65). Ces rapports sont à considérer de façon intersectionnelle, articulant la classe sociale, "la race"/ethnicité [et la sexualité]. Selon cette autrice, la masculinité n'est ni un type de personnalité, ni un score de test psychométrique, ni une norme. Il s'agit donc de garder une vision dynamique de la masculinité en évitant la construction d'une typologie fixiste. L'autrice propose plutôt **quatre grands modèles de masculinité**<sup>16</sup> au niveau contemporain :

<sup>12</sup> Goffman (2002a) précise par ce terme « *une catégorie purement sociologique qui ne s'inspire que de cette seule discipline et non des sciences biologiques* » (p. 46).

<sup>13</sup> La **virilité** est une valeur maximale associée aux hommes, le « *pouvoir viril [est] fondé sur un idéal de force physique, de fermeté morale et de puissance sexuelle* » (Courtine, 2011a, p. 08). Haude Rivoal (2017) comprend la virilité comme une « *forme d'idéal, somme de représentations liées à l'idée de performances (économique, sociale, sexuelle et corporelle). Elle est un attribut d'une forme de masculinité enrichie d'autres attributs comme la classe, la race, la sexualité, etc.* » (p. 147). Cette autrice alerte sur les variations entre les termes « virilité » et « masculinité » en raison des traductions de l'anglais au français. La virilité est une « *image figée* » au singulier et seulement associée aux hommes. D'autre part, la **masculinité** existe sous plusieurs formes, est dynamique et se définit par rapport à la féminité. Pour cette autrice « *la virilité comporte une dimension stigmatisante et ne saurait constituer une dimension positive du masculin* » (p.146).

<sup>14</sup> Bereni, Chauvin, Revillard et Jaunait (2012, p. 32) schématisent le genre en trois éléments : « *1- le genre n'exprime pas la part sociale de la division mais il est cette division, 2- le genre précède et donc détermine les sexes, qui en font partie, 3 – le genre n'est pas simplement un système de différenciation mais aussi un système de domination* ».

<sup>15</sup> La traduction de l'ouvrage *Masculinities* de Raewyn Connell, référence dans le domaine, est faite presque vingt ans après sa publication en anglais. Bien que Pierre Bourdieu ait abordé le sujet sous l'angle de la *Domination masculine* (1990), les hommes sont présentés comme un groupe plutôt uniforme.

<sup>16</sup> Selon Connell (2014) la **masculinité hégémonique** c'est « *la configuration de la pratique de genre qui incarne la réponse acceptée à un moment donné au problème de la légitimité du patriarcat* ». Cette masculinité serait censée garantir « *la position dominante des hommes et la subordination des femmes* » (p. 74). La **masculinité subordonnée** entraîne des rapports de domination et de subordination de l'intragroupe des hommes. Les principaux représentants sont les hommes homosexuels, dans le cadre de la société contemporaine européenne, dominés par les hommes hétérosexuels. Toutefois, il y aurait d'autres hommes subordonnés dans ces rapports « *La richesse d'insultes disponibles témoigne de ce processus : chochotte,*

hégémonique, subordonnée, complice et marginalisée. Plus particulièrement, le concept de la **masculinité hégémonique** permet d'analyser « *les processus de hiérarchisation, de normalisation et de marginalisation d'autres formes de masculinité et de féminité* » (Rivoal, 2017, p. 142). Une telle approche complète l'analyse de rapports sociaux entre les sexes pour creuser à l'intérieur du groupe dominant. L'historienne Joan Scott (1988) affirme que le genre est relationnel et qu'il signifie les rapports de pouvoir d'une façon primaire. En ce sens, le sociologue Éric Fassin, en entretien avec la journaliste Victoire Tuaillon (2018), affirme que le genre ne parle pas seulement des femmes et des hommes, mais aussi des classes sociales, de race, de nation, de religion. Il précise que « *la masculinité c'est un langage de pouvoir* ».

Le genre, les masculinités et le corps sont en interrelation (e.g., Connell, 2014 ; Wienke). Martine Court (2010) explore les effets de la socialisation primaire sur la construction du corps des enfants en étudiant deux grandes dimensions d'analyse de genre : le travail de l'apparence (e.g., se maquiller, privilégier l'apparence de vêtements et non le confort) et la pratique sportive. Elle montre que les dispositions corporelles des garçons pour la pratique sportive relèvent du processus de socialisation primaire au sein de la famille et de l'école. L'encouragement à être intégré dans un groupe de camarades et l'identification avec des modèles sont constants (e.g., professionnels du sport, le père ou autres personnes de la famille). De plus, des valeurs positives, attribuées au masculin dans les stéréotypes, sont associées au sport (e.g., se dépasser) renforçant la pratique.

Si les travaux de Court (2010) rendent compte d'un désengagement des garçons face au « travail d'apparence » (ni les jeux, ni les pères ne les encouragent à soigner leur coiffure et leur tenue vestimentaire), ceux de Christine Castelain (2005) chez les hommes adultes indiquent que le corps masculin subit des métamorphoses où l'apparence prend une place importante. Le rapport au corps est influencé par les nouveaux vêtements, près du torse, pour les jeunes générations. Les jeunes hommes sont poussés à aller dans les salles de sport afin

---

*chiffe-molle, tocard, bon à rien, tapette [...]. Là encore, le brouillage symbolique avec la féminité est évident. »* (p. 75). La **masculinité complice** signale que peu sont les hommes qui suivent rigoureusement au modèle hégémonique, néanmoins la plupart bénéficient de l'hégémonie. En d'autres mots, le patriarcat octroie des avantages au groupe d'hommes à cause de la subordination des femmes. « *Le mariage, la paternité et la vie en communauté passent souvent par la négociation avec les femmes et non par une domination pure ou imposition d'autorité.* » (p. 77). Enfin, la **masculinité marginalisée** articule le genre, la classe sociale et la race pour « [...] *décrire les rapports entre les masculinités des différentes classes ou de différents groupes ethniques dominants et subordonnés.* ». L'autrice explique que « *La marginalisation s'opère toujours par rapport à l'autorité de la masculinité hégémonique du groupe dominant. [...] Le rapport entre marginalisation et autorité peut aussi exister entre des masculinités subordonnées* » (p. 78-79).

de satisfaire une attente de soin corporel, c'est-à-dire se muscler pour mettre le corps en scène *via* les vêtements. Néanmoins, pour Castelain (2005), c'est loin d'être une remise en cause du genre : les hommes s'efforceraient au contraire de le reproduire.

Le genre est fait<sup>17</sup> quotidiennement (West & Zimmerman, 1987) et la salle de sport n'est pas une exception : elle devient une *technologie de genre*<sup>18</sup> (De Lauretis, 2007 ; Baril 2017) plaçant au centre la transformation des corps. La salle de sport se constitue ainsi une scène pertinente pour étudier les rapports de genre dans le quotidien. Clifford Geertz (1998) explique que « *les anthropologues [et tout autre scientifique social] n'étudient pas des villages (des tribus, des villes, des quartiers...) ; ils étudient dans<sup>19</sup> les villages* » (paragr. 44). De ce fait, mon enquête ne vise pas à réaliser une sociologie du *fitness*, ni de la salle de sport, bien qu'un passage par la sociohistoire et le développement contemporain de ces phénomènes s'avère incontournable. **J'étudierai plutôt les rapports de genre dans la salle de sport, tout en interrogeant les masculinités qui y sont performées et négociées au cours d'un processus de transformation de soi.**

Que distingue cette enquête des travaux précédents sur le *fitness*, la salle de sport ou le corps ? Les positionnements des recherches préalables dans ce domaine ont porté sur la culture de consommation dans le *fitness* (e.g., Maguire, 2007) ; ou la façon dont la pratique sportive est vécue par les individus sans nécessairement considérer leur intersectionnalité (e.g., Sassatelli, 2010 ; Szczepaniak, 2016). Si d'autres travaux ont contemplé l'imbrication de rapports de classe et du genre (e.g., Haissat & Travaillot, 2012 ; Johansson, 1996 ; Louchet & Neys ; 2018 ; Solini & Basson, 2012), l'analyse du genre s'est déployée de façon secondaire et/ou circonscrite spécifiquement au terrain, sans considérer la généralité sociale de ces rapports. En d'autres termes, les travaux préalables ont privilégié une approche du *corps-objet* (e.g., des pratiques et des interactions à la salle de sport autour du corps) dans une sociologie du *fitness*. Par ailleurs, au niveau méthodologique, les démarches ethnographiques ont été privilégiées, laissant de côté, à notre connaissance, les approches quantitatives et mixtes.

<sup>17</sup> Traduction du titre du célèbre article « *Doing gender* » de West et Zimmerman (1987).

<sup>18</sup> Teresa de Lauretis (2007) signale avec ce concept comment le genre est construit par des sources discursives émanant des institutions. Les personnes se constituent en tant qu'individus "femmes" ou "hommes" par des représentations genrées qui leurs préexistent. Ainsi, ces représentations entraînent des effets réels dans les vies des individus, c'est-à-dire que la projection des dispositions corporelles sexuées et les images genrées de la salle transforment les corps et les montreraient comme les effets d'une "nature" sexuée.

<sup>19</sup> Dans le texte original « dans » est en italique.

Si je m'intéresse au *corps-objet*, je prends en considération également le *corps-sujet* (e.g., la trajectoire sociale de l'individu, ses dispositions et ses transformations de soi), inspiré du travail ethno(bio)graphique sur les boxeurs de Beauchez (2014). Autrement dit, mon enquête plaide pour une approche intégrant une perspective interactionniste, mais également biographique. Cette enquête, *dans* une salle de sport, est ethno(bio)graphique avec une approche mixte en mobilisant différents matériaux (cf. chapitre 1) : des observations participantes, des entretiens biographiques, l'analyse des photos d'Instagram de la salle de sport, des données quantitatives (chiffrement d'observations et traitement d'enquêtes nationales). La population cible a été les hommes, sans distinction d'âge ou d'origine ethnique. Pourquoi faire un tel choix ? D'abord, d'un point de vue méthodologique, il était plus judicieux, pour atteindre la saturation des matériaux, de focaliser les entretiens sur un panel d'hommes relativement hétérogène (e.g., différents âges, différentes morphologies, différentes origines ethniques, etc.) pour saisir les logiques dans leurs trajectoires, mais aussi les masculinités en jeu. Ensuite, grâce aux indices ethnographiques préalablement obtenus sur ce terrain, nous avons constaté une asymétrie fortement sexuée dans l'effectif de la salle : près de 70% de la population est masculine. Enfin, par le biais des données nationales de cadrage, nous pouvons considérer les surinvestissements des hommes dans les activités leur permettant de s'hypertrophier physiquement.

Afin de répondre à la question de recherche, ce mémoire est divisé en deux grandes parties. Dans un premier temps, l'accent est mis sur les masculinités et le *fitness*. Ici, le cadre méthodologique de l'enquête est précisé, tout en produisant une analyse réflexive de la relation de l'enquête pour rendre intelligibles les données empiriques produites. De plus il est question d'interroger le développement du *fitness* sous un regard socio-historique, mais aussi de nuancer sa supposée "démocratisation". Dans un second temps, il s'agit d'interroger les interactions entre les acteur·trice·s du *fitness*, tant les consommateur·trice·s et les producteur·trice·s. Pour ce faire, les dispositions corporelles des hommes enquêtés sont retracées et mises en perspective avec la scène d'interaction à la salle de sport. Si les analyses permettront des comparaisons intergroupes (femmes - hommes), l'accent sera mis sur un intragroupe (hommes - hommes) en analysant les transformations de soi dans la carrière (Becker, 1985 ; Goffman, 1961) de (re)façonnage de leurs corps à la salle de sport.



*Partie I : Masculinité et fitness :  
réflexivité, historicité et  
objectivation*

## 1. Un ethnographe *dans* une salle de sport

### 1.1. L'ethnographie saisit l'objet : dévoiler l'ordre social du corps

L'entrée sur le terrain d'enquête est une phase importante dans le processus de recherche, demandant de considérer la façon dont on se présente, mais également l'accueil et l'acceptation ou rejet de notre présence (e.g., Darmon 2005). Le développement de cette recherche a suivi un processus inductif et a construit au fur et à mesure un objet sociologique. Mon arrivée à la salle de sport est réalisée, dans un premier temps, en tant que client ; cet élément déterminera en grande mesure la démarche de recherche longitudinale et mon rapport à l'objet (cf. encadré 1). Comment saisit-on un objet de recherche dans ce cadre ? Comment l'analyse réflexive facilite-t-elle la compréhension de l'objet ?

#### *Encadré 1 - Des enquêtes articulées : une ethnographie de longue durée*

Cette ethnographie a fait l'objet d'un travail sur le terrain de trois ans (non continus) dont les deux premiers réalisés dans le cadre d'un master en sociologie à l'université de Poitiers (González, 2019). Il s'agissait d'analyser les rapports de genre et les transformations corporelles entre les femmes et les hommes. Pour la dernière année de recherche, la focale de la problématique est fixée chez les hommes du terrain, interrogeant leur surreprésentation et accentuant les analyses des rapports d'âge et des masculinités en action. De ce fait, la plupart des matériaux ont été mobilisés, d'autres ont été produits afin de saturer les informations (Strauss & Corbin, 1990). Ainsi, pour la rédaction de ce mémoire les matériaux ont été (re)interrogés à l'aune de cette nouvelle perspective. Il ne s'agit pas de réaliser l'addition de matériaux naïvement, mais d'interpeller les contextes de leur production et les évolutions de l'objet, des hommes enquêtés, mais également de l'enquêteur, le tout dans une perspective longitudinale.

#### **1.1.1. Le terrain : une chaîne de fitness européenne**

*Perfect body*<sup>20</sup> est une chaîne de fitness européenne qui compte plus de 800 clubs, dont près de 400 en France, 515 millions en chiffres d'affaires et 2.3 millions de membres. L'abonnement mensuel de base s'élève à 19€99, c'est-à-dire la moitié du prix moyen sur le marché français. Les salles sont ouvertes tous les jours et permettent à leurs client·e·s de s'entraîner dans toutes les filières. La franchise poitevine a été ouverte mi-octobre 2017 et se caractérise par sa taille, près de mille mètres carrés (« *on a la deuxième plus grande salle en termes de superficie* [de la ville] » – manager). Fin 2018, elle atteint quatre mille abonnés·e·s. Elle se situe dans le sous-sol d'un grand centre commercial, près du campus

---

<sup>20</sup> Par souci d'anonymat, le nom de la salle de sport et celui des enquêté·e·s ont été modifiés. Les informations générales de l'organisation sont issues de sa page internet officielle.

universitaire et à quinze minutes du centre-ville, la zone est bien desservie. L'accès est adapté pour les personnes à mobilité réduite. Pour y entrer, il est impératif d'utiliser la carte membre pour passer les portes de sécurité.

L'ensemble de la salle est divisible en cinq espaces (cf. figure 1). *L'espace accueil et détente*, un comptoir installé à côté des portes d'accès. *Les toilettes/vestiaires* sont séparées pour les femmes et les hommes. Dans les vestiaires on trouve les casiers, puis les douches sous forme de cabines individuelles. Dans *la salle de cours virtuels*, on trouve un grand écran où sont projetés des cours d'aérobic et *bodypump*. *L'espace cardio-training* est situé face à l'accueil et des vestiaires/toilettes et à côté de la salle de cours virtuels. Aucun mur n'entoure la pièce. Trente-six machines y sont disposées : tapis de course, vélos elliptiques, vélos d'appartement, rameurs, escalators ; c'est la « zone filles » (dixit le manager). *L'espace musculation* occupe la moitié de la salle et se trouve à gauche par rapport à l'entrée. Cet espace se compose de deux parties avec des machines guidées et des poids libres. La première comporte 29 machines guidées à poulies (15 pour le haut du corps, 5 pour les abdominaux et 9 pour les jambes) dont il est possible de régler le poids. En général, il faut s'asseoir ou s'allonger pour s'en servir. La partie poids libre renvoie à l'utilisation des barres de musculation et des haltères où l'on met le poids désiré, mais ici il n'y a pas forcément l'appui de la machine et le niveau de "technicité" exigé est plus important. On peut voir un miroir sur toute la longueur de l'espace dans lequel il est possible de travailler : le dos, les pectoraux, les bras, les jambes et les abdominaux.

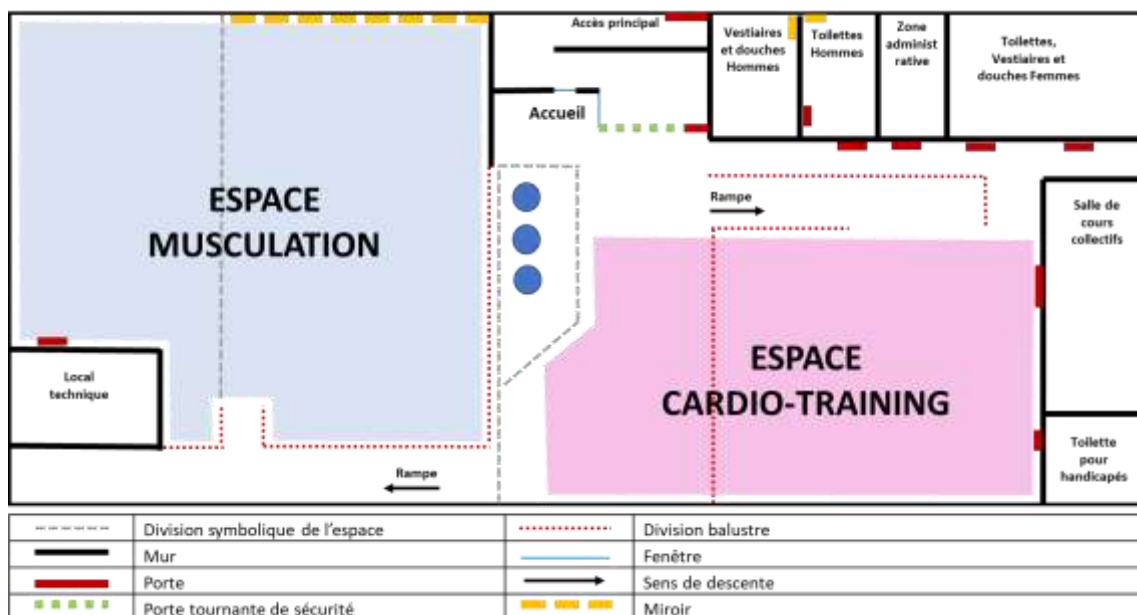


Figure 1 - Plan de la salle de sport Perfect Body  
Source : données ethnographiques (González, 2019)

*Encadré 2 - L'ambiance à Perfect Body : une séance sportive*

Je réalise des observations participantes comme un client de la salle. Les couleurs prédominantes de l'espace sont : orange, noir et gris, tout est éclairé. On entend de la musique "dance" pour animer les séances sportives. L'inscription s'effectue en autonomie *via* une borne, mais le personnel peut accompagner la démarche. Aujourd'hui, dès mon arrivée, il y avait environ une quinzaine de personnes dans l'espace de musculation et, au fur et à mesure, la salle commençait à se remplir, ce qui peut concorder avec les horaires de débauche des personnes. Les vêtements des personnes sont variés, il peut s'agir de combinaisons entières de sport (e.g., jogging, t-shirt ou veste de la même marque, fréquemment Adidas ou Nike) ou une tenue qui comporte des pièces de différentes marques. Il est également fréquent de croiser des hommes qui portent des t-shirts d'équipes de football professionnel (soutenue par exemple par Fly Emirates ou plus spécialement des t-shirts du Paris Saint-Germain), il y en a trois avec le t-shirt du Paris Saint-Germain. L'un d'eux est un jeune d'environ 17 ans, blond, mince et sa peau est blanche. Les deux autres hommes sont de grande carrure, l'un est blanc, l'autre noir. D'autres personnes portent des vêtements non spécifiques (e.g., t-shirt avec motifs de couleurs) ou des pantalons apparemment usés. Le miroir dans la zone de poids libre garantirait un *feedback* pour savoir si l'on fait correctement un exercice donné, cependant il y a une série de rituels établis. Par exemple, soulever une barre debout, face au miroir et faire une série de grimaces, bomber les bras ou les pectoraux, rougir et dans le dernier effort jeter avec fermeté le matériel par terre. C'est le cas de deux hommes, qui ont la trentaine et une carrure très marquée. L'un mesure 1,65 m, il porte un jogging gris, apparemment trempé de sueur au niveau du fessier, il porte un genre de pull que révèle les formes développées de sa musculature. L'autre homme, mesure environ 1,79 m, a la peau brune et une musculature du dos très développée. Son jogging et son maillot de corps sont moulants. Leurs cheveux et sa barbe sont courts. Ces deux hommes rient entre chaque série de leur exercice et se regardent constamment en prenant des poses face au miroir. L'usure de leurs vêtements est moyenne (e.g., la couleur n'est pas estompée).

Les personnes qui se trouvent dans la partie des machines guidées ont entre 18 et 40 ans. Ceux qui se connaissent semblent s'entraider pour effectuer la séance. Par exemple, il y a un trio de garçons, environ 26 ans. Deux ont la peau noire et l'autre la peau blanche. L'homme blanc est blond, barbu, il fait environ 1,78 m, ses acolytes ont à peu près la même taille. L'homme blanc porte un short de couleur rouge et un débardeur jaune qui reflète une musculature marquée. Un des hommes noirs porte un t-shirt à manches longues bien moulantes et un short noir. L'autre, porte un débardeur qui laisse apparaître une musculature de dos bien définie et porte un jogging non moult. Tous soulèvent des poids avec une barre en s'allongeant sur un banc. Les trois semblent être familiarisés avec l'équipement de musculation. Chaque fois que l'un d'eux passe, les autres restent attentifs dans le cas où il aurait besoin d'aide pour poser la barre dans l'appui, ils soulèvent environ 80 kilos. C'est notamment l'homme blanc qui se fait remarquer le plus en raison de ses gémissements d'effort. L'attention est aussi centrée sur ce trio par d'autres personnes, par exemple un homme à côté de moi, qui faisait son échauffement, demeure bouche bée en voyant le poids soulevé par l'homme blond. Au loin on entend ses acolytes dire « *pousse ! pousse !* ».

Je m'assois ensuite sur une machine pour travailler les abdominaux et à côté de moi se tient un homme noir, t-shirt du Paris Saint-Germain, environ 1,78 m, costaud, puis un autre homme de peau blanche, un peu moins costaud, lui demande d'alterner, l'homme noir accepte et il prévient l'autre que le poids qu'il utilise est élevé (50 kg), l'autre lui répond « *pas de souci* » et rajoute 10 kg. Quand l'homme noir reprend la machine il continue son exercice avec les 60 kg, mais son visage traduit un effort assez important pour parvenir à réaliser l'exercice. Dans ce cas, il s'agit de montrer que l'on est plus fort que l'autre, que l'on peut soulever au moins le même poids.

*Notes ethnographiques 02/11/2017 : 17h – 18h50*

### 1.1.2. Construction de l'objet : genre, fitness et masculinité

Si je suis arrivé à la salle de sport en tant que client, petit à petit j'ai été interpellé par les pratiques qui s'y déroulaient. Rester attentif à ce qui semble aller de soi était nécessaire pour construire l'objet de cette recherche, le (re)façonnage corporel des hommes et les rapports des masculinités entre elles. Les premières pistes de réflexions sur ce terrain m'amenaient à considérer une perspective de reproduction des inégalités. Par exemple, comment les salles de sport, en pleine expansion, reproduisent-elles les inégalités entre les femmes et les hommes ? Néanmoins, en prenant en considération les facteurs du type institutionnel en interaction (e.g., présentation de la pratique) avec les différents rapports sociaux imbriqués (e.g., de classe, d'âge) et considérant l'asymétrie sexuée de l'effectif à la salle de sport par le surinvestissement des hommes (cf. chapitre 4), je me suis demandé **comment le genre est-il (re)produit à la salle de sport par les hommes et quels sont les rapports aux masculinités qui sont à l'œuvre ?**

Il s'agit d'analyser la transaction acteur-institution, d'abord en retraçant les processus de socialisation sportive primaire étant constitutifs de dispositions corporelles sexuées (Court, 2010), ce qui implique une socialisation à un schéma corporel (Beauchez, 2014). De même, l'inscription dans une salle de sport serait une *carrière* (Goffman, 1961) pour façonner le corps, opérant des transformations objectives et subjectives. Enfin, l'institution serait le cadre d'interaction de ces transformations qui peuvent en effet l'influencer. Les salles de sport participent à une *technologie de genre* (De Lauretis, 2007) qui influence les rapports entre les femmes et les hommes, mais également constituent une scène où se déploient multiples masculinités et dévoilent des rapports de domination au sein même du groupe des hommes. De plus, la prise en compte des rapports de classe sociale s'avère indispensable. En effet, Court (2010) affirme qu'au sein même de chaque classe sexuelle, la construction des représentations genrées se modifie, car l'on apprend à être femme ou homme dans un espace social spécifique.

Lorsque Luc Boltanski (1971) analyse les « *usages sociaux du corps* », il souligne que pour étudier le corps il est important de considérer une série de « *comportements symboliques ou pratiques sociologiquement pertinentes* » (p. 208) afin de mieux cerner l'objet d'étude et rendre visible ce qui parfois ne l'est pas (e.g., techniques de soin, les gestes, l'utilisation ludique du corps). En ce sens, le façonnage du corps à la salle de sport est analysé, tout en considérant l'occupation de l'espace et les pratiques réalisées. Deux espaces sont étudiés : cardio-training et musculation. Selon les stéréotypes, le premier est associé à

la perte de poids et "l'entretien de la silhouette" dont les femmes seraient plus soucieuses. Le second concerne le développement de la masse musculaire attribué aux hommes (e.g., Johansson, 1996 ; Ernst & Pigeassou, 2005 ; Solini, & Basson, 2012). De plus, la façon dont le corps est travaillé ou façonné<sup>21</sup> a été pris en compte notamment pour l'espace musculation, comme en témoignent les différentes enquêtes (e.g., Castelain-Meunier, 2005, Solini, & Basson, 2012).

### 1.1.3. Une approche mixte : données et matériaux

Cette enquête s'est inspirée méthodologiquement des sociologues Andreasson et Johansson (2014b) qui ont réalisé diverses recherches sur les rapports sociaux de genre dans les salles de sport en Suède et dans d'autres pays. Dans leur ouvrage *The global gym : Gender, health and pedagogies*, ils expliquent que leur approche est basée sur l'ethnographie : celle-ci « *n'est pas une simple méthode, mais plutôt comme la collection de méthodes avec lesquelles le chercheur peut – de différentes façons et plus ou moins ouvertement – participer dans la vie quotidienne des autres* »<sup>22</sup> (Hammersley & Atkinson, 1995, cité par les auteurs p. 168, traduction libre). Ils ont mobilisé ainsi plusieurs méthodes pour décrire théoriquement et empiriquement différents contextes des salles de sport et fitness, endroits où se construisent des corps et des identités genrées. Ils précisent leur conception d'ethnographie : « *nous préférons une approche par laquelle le chercheur essaie d'être méthodologiquement inventif et de recueillir toutes sortes d'informations ou de récits qui peuvent apporter un éclairage supplémentaire sur le phénomène d'étude* »<sup>23</sup>. » (p. 169, traduction libre).

Loin de hiérarchiser les méthodes, cette enquête vise à les faire converger pour mieux étudier l'objet. Or une approche méthodologique mixte est mobilisée, afin d'armer de statistiques le travail ethnographique pour reprendre l'expression de Florence Weber (1995). L'angle qualitatif est composé des observations participantes formalisées dans un journal de terrain, des photographies prises sur place, des entretiens approfondis auprès des clients de la salle de sport et des entretiens informatifs auprès du personnel, selon la méthode employée par Beaud et Weber (2010). Toutes les notes ethnographiques ont été prises sur place par

---

<sup>21</sup> Ici, sont considérées des parties globales, sans rentrer dans le détail de l'anatomie musculaire.

<sup>22</sup> "[...] *ethnography not just as a method, but rather as a collection of methods with which the researcher can – in different ways and more or less openly – participate in the everyday lives of others*" (p. 168).

<sup>23</sup> "*Instead, we prefer an approach whereby the researcher tries to be methodologically inventive and gather any kind of information or narrative that can shed additional light on the phenomenon under study.* » (p. 169).

l'enquêteur avec son portable à l'aide de l'application *Evernote*<sup>24</sup>, constituant un journal de terrain numérique. Quant à l'aspect quantitatif, il est développé grâce au traitement de l'enquête EPPS (2010) du Ministère de sports, ainsi qu'au chiffrage des observations participantes. Chaque observation prenait en considération le nombre de femmes et d'hommes, au début et à la fin d'une séance d'observation, dans les deux grands espaces de la salle de sport : le cardio-training et la musculation. Les variables considérées étaient le sexe (f/h), l'espace occupé (musculation/cardio-training), le jour (lundi/mardi/mercredi/jeudi/vendredi/samedi) et l'horaire (matinée/après-midi/soirée). L'intérêt de faire varier les créneaux et jours d'observation répondait à l'hypothèse d'une variation de fréquentation de la salle en raison des activités personnelles et professionnelles. Pendant les cinq mois d'enquête, la variable "façonnage du corps" a été ajoutée pour l'espace musculation (bas/centre/haut) et pour l'espace cardio, les activités effectuées (sur machine/centre<sup>25</sup>/autre-étirements) ont été précisées.

La démarche méthodologique articule différents périodes et matériaux (cf. figure 2). Étant également client à Perfect Body, j'ai tout d'abord choisi d'effectuer l'enquête à couvert pendant les trois premiers mois (novembre 2017 – janvier 2018) afin d'effectuer les premières observations. Puis j'ai dévoilé partiellement mon rôle d'enquêteur auprès des hommes pour négocier les entretiens (février 2018). Ensuite, j'ai discuté avec le personnel de la salle pour interviewer deux managers et un coach (mars 2018). Après, j'ai débuté les entretiens auprès des femmes<sup>26</sup> (décembre 2018 – février 2018). J'ai réalisé des entretiens de suivi auprès des hommes déjà interviewés (janvier-février 2019). Puis, face au refus de Perfect Body pour déployer un questionnaire (cf. annexe 6) visant à effectuer une sociographie des client·e·s, j'ai produit un modèle *logic*<sup>27</sup> sur la probabilité de pratiquer la musculation en France. Enfin, tout en poursuivant le travail ethnographique, j'ai effectué de

---

<sup>24</sup> « *Evernote est un logiciel [application] qui permet d'enregistrer des informations, sous forme de notes, images, vidéos, ou pages web. Il est utilisable dans plusieurs environnements, avec de nombreux appareils et/ou plateformes différentes. [...] Les notes peuvent être triées dans des carnets de notes, être taguées, annotées, éditées, commentées.* » <https://fr.wikipedia.org/wiki/Evernote>. Ce outils peut se constituer comme matériaux numérique pour la recherche ethnographique (Sören, 2017).

<sup>25</sup> Abdominaux et zone lombaire.

<sup>26</sup> Ce matériau ne sera pas mobilisé dans ce mémoire, pour plus d'information cf. encadré 1 et voir González (2019).

<sup>27</sup> Aussi nommé *régression logistique*, il s'agit d'une analyse multivariée pour des variables qualitatives. Les régressions logistiques visent à identifier "l'effet" d'une variable sur un phénomène en produisant un modèle explicatif. Bien que les phénomènes sociaux soient multidimensionnels (e.g., le façonnage du corps) il est possible d'explorer statistiquement la contribution spécifique d'une variable indépendante sur une variable dépendante (phénomène d'intérêt). Ici l'explication n'est pas en termes de corrélation, mais de causalité exprimée en degrés de probabilité.



nouveaux entretiens auprès des hommes afin d'améliorer la saturation de l'information (Strauss & Corbin, 1990) et déployé une analyse des images des corps et discours mobilisées sur le compte Instagram de Perfect Body France (novembre 2019 – Février 2020).

L'échantillon concernant l'aspect quantitatif, pendant quinze mois discontinus<sup>28</sup>, était composé de 492 observations chiffrées dans la salle de sport, dont 19.099 personnes cumulées (et non distinctes) ont été comptées (6.064 femmes et 13.035 hommes). Ces observations, issues de notes ethnographiques, furent assez facilement réalisées, puisque j'utilisais le portable pour noter les informations, ce qui m'aidait non seulement pour la transcription de l'information, mais se fondait dans l'ensemble des comportements des client·e·s de Perfect Body. Bien que je sois initialement tombé dans le piège de « *l'illusion de la neutralisation* » (p. 128), comme le souligne Mauger (1991), qui consiste à croire que ma présence pouvait rester neutre pour éviter d'altérer l'environnement étudié, j'ai rapidement objectivé les effets dans ce contexte.

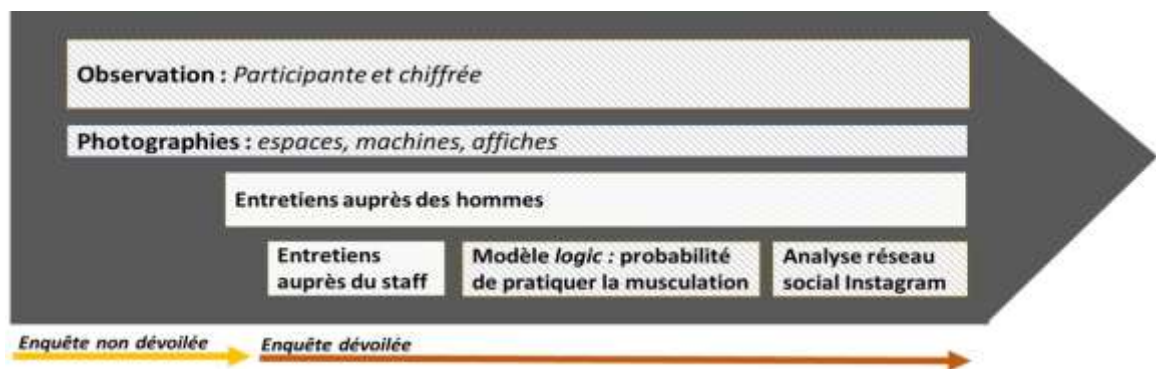


Figure 2 - Résumé de la démarche de cette enquête  
Pour précisions sur la globalité du travail ethnographique cf. encadré 1

Les observations participantes sont contrastées avec les observations chiffrées. La construction de ces dernières a été toutefois assujettie à une série de difficultés. Tout d'abord, étant donné l'effectif de la salle de sport, surtout en soirée, compter le nombre de sportif·ve·s était très difficile, car les personnes étaient en perpétuel mouvement et elles pouvaient ensuite occuper une place "ambiguë" (soit elles se trouvaient entre deux espaces, soit les activités effectuées n'étaient pas claires). « *L'observation d'aujourd'hui est coûteuse, car le nombre de personnes est élevé, je dois surveiller quand je soulève un poids de ne pas frapper une personne à côté tellement il y a du monde.* » (Notes ethnographiques 25/01/2018- 18h00 – 19h10). Ces situations ont pu produire une déformation des données. De ce fait, il est important de rappeler les conditions sociales de production de chiffres

<sup>28</sup> Cette période commence en novembre 2017 jusqu'en février 2019



(Peneff, 1984), pour signaler qu'elles donnent un aperçu du monde social, sans pour autant être un reflet net. L'application de ces données est exclusive à notre terrain et ne vise pas à être généralisée.

Au niveau qualitatif, dix-huit entretiens approfondis<sup>29</sup>, d'une durée moyenne de 1h39 (Minimum 1h07, Maximum 2h24, Total 30 heures), ont été réalisés auprès d'hommes clients de la salle de sport (cf. tableau 1). Les enquêtés ont des profils différents, tant au niveau de l'âge, de la morphologie et de l'ancienneté dans la pratique sportive. Les possibilités sont nombreuses face à un panel d'enquêtés diversifié, par exemple identifier les variations du phénomène étudié. Néanmoins, des limites de généralisation s'imposent, car la saturation de l'information n'a pas été atteinte (Strauss & Corbin, 1990). En d'autres termes, continuer les entretiens, notamment auprès d'hommes plus expérimentés dans la pratique, aurait pu révéler de nouvelles informations ou d'autres catégories pour enrichir les analyses de l'objet d'enquête.

Les entretiens ont été retranscrits selon la méthode de Rioufreyt (2016), mais le français n'étant pas ma langue maternelle, j'ai été confronté à un double travail. Il s'agissait d'abord d'un effort pour saisir le mieux possible les propos des enquêtés en évitant de déformer leurs paroles, mais également de ne pas me les approprier au moment où je devais les rapporter dans les analyses (Bourdieu, 1993). Enfin, les matériaux ethnographiques (e.g., retranscriptions, notes ethnographiques etc.) ont été étiquetés dans le logiciel *NVivo 12 Pro*<sup>30</sup>, pour réaliser des comparaisons plus approfondies. Les analyses s'appuient sur la *méthode par théorisation ancrée* (Lejeune<sup>31</sup>, 2014), qui consiste à construire à partir de l'investigation empirique des catégories d'analyse plus fines permettant une montée progressive en généralisation. Par ailleurs, afin d'éviter *l'illusion biographique* (Bourdieu, 1986), c'est-à-dire le sens logique et chronologique que les acteur.trices donnent à leur vie sous un point présent, une attention particulière est portée aux « *dispositions et perceptions de la situation* » (Mauger, 1991, p. 129).

---

<sup>29</sup> Vis-à-vis des femmes treize entretiens ont été réalisés, mais ne font pas l'objet d'analyse de cette enquête.

<sup>30</sup> Il s'agit d'un « *logiciel d'étiquetage réflexif* ». Selon le sociologue Christophe Lejeune (2017, p. 221-222) avec ces logiciels « *le chercheur garde la main de bout en bout, sans que l'ordinateur lui signale des phénomènes d'intérêt (ce que fait la lexicométrie) ni ne lui propose des éléments de conceptualisation (comme le font les automates)* ». C'est-à-dire que le logiciel n'exécute aucune analyse sans l'intervention de l'analyste. Ainsi, l'utilisation de ce logiciel ne visait pas à produire une analyse lexicale, étant donné que la parole des enquêté.e.s a été respectée, donc les variations dans le langage rendent incomparable d'une façon automatique le corpus textuel.

<sup>31</sup> L'auteur se base des travaux de Barney Glaser (1972) et Anselm Strauss (1987).

Tableau 1 - Caractéristiques sociodémographiques des clients Interviewés

	Prénom	Age	Niveau d'études	Métier	Civilité	PCS père	Origine soc <sup>32</sup>	Ancienneté salle
Séquence 1	Arnaud	18	1er cycle univ	Etudiant	Célibataire	Employé	Populaire	1 à 6 mois
	Guillaume* <sup>34</sup>	21	1er cycle univ	Etudiant	En couple	Ouvrier	Populaire	1 à 6 mois
	Nicolas	29	2nd cycle	Soudeur	En couple	Employé	Populaire	6 mois à 1.5 an
	Sébastien 2018	30	1er cycle univ	Au chômage	Célibataire	Ouvrier	Populaire	1 à 6 mois
	Sébastien 2019	31	1er cycle univ	Au chômage	Célibataire	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an
	Bernard	64	2aire incomplet	Retraité – chauffeur bus	Marié	Employé	Populaire	1 à 6 mois
Séquence 2	Charly 2018*	24	1er cycle univ	Employé restauration	Célibataire	Profession Intermed	Moy/Sup	6 mois à 1.5 an
	Oussama*	25	2nd cycle univ	Etudiant	En couple	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an
	Pierre	29	2nd cycle	Animateur	En couple	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an
	Gérard	58	Secondaire incomplet	Educateur sportif	Marié	Profession Intermed	Moy/Sup	Plus de 3 ans
Séquence 3	Dylan*	20	2nd cycle	Coach et employé	En couple	Cadre et prof intellect	Moy/Sup	Plus de 3 ans
	Charly 2019	25	1er cycle univ	Au chômage	En couple	Profession Intermed	Moy/Sup	1.5 an et 3 ans
	Robin	26	2nd cycle univ	Kinésithérapeute	En couple	Cadre et prof intellect	Moy/Sup	Plus de 3 ans
	Khalil	27	2nd cycle univ	Etudiant	En couple	Cadre et prof intellect	Moy/Sup	1.5 an et 3 ans
	Mario*	31	2nd cycle univ	Etudiant	En couple	Employé	Populaire	Plus de 3 ans
	Éric*	54	2nd cycle	Cadre entreprise	Divorcé	Ouvrier	Populaire	Plus de 3 ans
	Stéphane*	64	Secondaire incomplet	Retraité – ouvrier	Marié	Ouvrier	Populaire	Plus de 3 ans
	François*	72	Second cycle	Retraité – prof d'écoles	Marié	Ouvrier	Populaire	Plus de 3 ans

<sup>32</sup> **L'origine sociale** des enquêtés a été construite suivant la PCS et les diplômes de leurs parents. « L'origine sociale populaire » renvoie aux personnes avec une PCS d'employé et ouvrier et possédant des capitaux culturels faibles (niveau au-dessous du BAC). "L'origine sociale moyenne/supérieure" comprend les personnes occupant une PCS cadre ou profession intellectuelle, ainsi que ceux possédant des capitaux culturels plus importants (au-dessus du BAC). Le choix d'inclure cette hybridation "moyenne/supérieure" vise à produire une souplesse lorsque les personnes ne possèdent pas forcément des diplômes élevés, mais leur PCS les positionne dans un statut plutôt dominant. Par ailleurs, ce choix implique les foyers où au moins un des parents occupe l'origine « moyenne/supérieure ». Cette classification ne considère guère le capital culturel actuel de l'enquêté, c'est-à-dire que ceux qui ont suivi une mobilité sociale seront également rattachés à l'origine de leur foyer. Ce choix vise à mettre en exergue la constitution de dispositions depuis les processus de socialisation primaires.

<sup>33</sup> **Séquences** identifiées de la carrière de façonnage corporel à la salle de sport.

<sup>34</sup> \* **Portraits sociologiques dressés** (cf. chapitre 3).

#### 1.1.4. Construire les carrières de façonnage corporel chez les hommes

Comment les hommes arrivent-ils dans une salle de sport ? Pourquoi y restent-ils ? Comment l'abandonnent-ils ? Quelles transformations expérimentent-ils ? Les salles de sport seraient une scène de travail sur soi où les hommes entameraient des *carrières* de façonnage corporel, produisant des transformations objectives et subjectives. Cette perspective bidimensionnelle de la carrière est soulignée par les sociologues interactionnistes.

« Dans sa dimension objective, une carrière se compose d'une série de statuts et d'emplois clairement définis, de suites typiques de positions, de réalisations, de responsabilités et même d'aventuriers. Dans sa dimension subjective, une carrière est faite de changements dans la perspective selon laquelle la personne conçoit son existence comme une totalité et interprète la signification de ses diverses caractéristiques et actions, ainsi que tout ce qui lui arrive » (Hughes, 1937, p.408-410, cité par Becker, 1985, p. 126).

Muriel Darmon (2008), suite à ses travaux auprès de personnes anorexiques, affirme que la *carrière* peut être considérée comme un instrument d'objectivation. Par exemple, son utilisation facilite la rupture avec les discours légitimes du domaine (e.g., professionnels sportifs) mais aussi avec le discours des enquêtés (e.g., client·e·s de la salle de sport). Elle permet également de rendre compte de variations des dispositions chez les personnes, tout en considérant les contraintes qu'elles suivent. Enfin, bien qu'habituellement présentée comme incompatible aux approches bourdieusiennes, l'analyse des carrières peut refléter les transformations de l'habitus. Si la carrière est une source d'objectivation, Darmon (2008, p. 161-162) prend en considération les spécificités de l'approche interactionniste, « *l'agrégation* » et la « *comparaison* ». La première vise à analyser les expériences individuelles en les agrégeant, de façon qualitative, pour dégager un ordre social représenté en séquences. La seconde, bien qu'étant une pratique de recherche, est aussi une injonction « *méthodologique et épistémologique* » à l'emploi des procédures de comparaison plutôt analytiques, placée sous une perspective de la « *théorie fondée* ». « *Ces rapprochements comparatifs servent également à souligner et à subvertir les hiérarchies instituées, renforçant de ce fait l'opération d'objectivation* » (p. 162).

Dans cette enquête, l'étude des carrières de façonnage corporel dans la salle de sport n'était pas envisagée initialement. Au fur et à mesure du travail ethnographique et des analyses de matériaux, plusieurs récurrences chez les enquêtés ont été identifiées. Des transformations subjectives et objectives suivent, s'articulant dans une série de séquences mises en scène à l'intérieur et l'extérieur de la salle de sport. Le modèle séquentiel possède des propriétés heuristiques et permet de repositionner l'individu dans la structure de contraintes. Néanmoins,

les divergences et "non ajustements" aux séquences prennent une place toute particulière dans les analyses (cf. chapitre 5).

## 1.2. L'objet saisit l'ethnographe : « il n'y a pas sur le terrain de position hors jeu »

En 1991, Gerard Mauger publie l'article « *Enquêter en milieu populaire* », texte de référence de la sociologie critique en France. L'auteur invite sociologues et ethnologues à expliciter les conditions de production des données sur le terrain. En effet, l'enquêteur est rarement attendu sur le terrain, la façon dont les enquêté·e·s le perçoivent nécessite une analyse. Si certain·e·s enquêteur·trice·s peuvent employer toute une panoplie des techniques de « *neutralisation* » pour préserver une supposée réalité « *naturelle* », Mauger rappelle « *il n'y a pas sur le terrain de position « hors jeu », pas de poste d'observation privilégié qui laisserait inchangé le jeu social observé* » (p. 128).

Dans cette enquête j'ai tenté, à la suite de Loïc Wacquant (1989), d'adopter le rôle d'apprenti dans une salle de sport afin de comprendre, sans jugement, cette pratique sportive comme une source de façonnage corporel et son interaction avec les rapports de genre. Je prends la perspective de la connaissance située (Haraway, 1988), pour rendre compte de l'influence de ma subjectivité et ma position sociale dans la construction de ces savoirs. Devereux (1980) rappelle l'impossibilité de faire une science objective, mais indique que considérer les effets de l'enquêteur sur son terrain serait une voie vers la connaissance. Dans ce sens, le sociologue Ludovic Gaussot (2008) explique que c'est « *l'ancrage social des observations* » (p. 196) qui facilitent l'étude du social.

L'anthropologue Florence Weber, interviewée par l'historien Gérard Noiriel (1990), aborde le sujet de la proximité entre l'enquêteur.trice, l'enquêté.e et l'objet. Pour cette autrice, montrer clairement comment nos résultats ont été obtenus est indispensable. Ainsi, l'auto-analyse et la réflexibilité garantissent le caractère scientifique de notre travail. Cette chercheuse explique l'importance de réaliser deux types d'auto-analyse, verticale et horizontale ; la première se concentre sur la biographie et la seconde sur le déroulement de l'enquête. En dépit d'avoir mobilisé ces deux outils, je me focaliserai principalement sur le second dans cette analyse de la relation de l'enquête.

Si la construction de mon objet m'amène à analyser *comment le genre se (re)produit-il à la salle de sport et ses liens avec les masculinités*, cela a impliqué de considérer différents niveaux d'analyse : les rapports entre l'institution et l'acteur.rice ; les rapports entre les femmes et les hommes ; mais aussi les rapports au sein de chaque classe sexuelle. Je vise à effectuer

une analyse réflexive des interactions intra-groupe des hommes afin de comprendre les effets du sexe de l'apprenti sociologue dans le déroulement de l'enquête. En effet, Anne Monjaret et Catherine Pugeault (2014), directrices de l'ouvrage *Le sexe de l'enquête : approches sociologiques et anthropologiques*, rendent compte de la façon dont les chercheurs construisent le genre.

« Il n'est pas commode de cerner de façon détaillée sa place dans le jeu relationnel, de décorer l'effet de son sexe et de celui des autres. Observer l'autre est plus facile que s'observer soi. Parler de l'autre est plus facile que parler de soi. Pourtant, le rapport d'enquête est co-structuré dans et par l'interaction entre celui ou celle qui le provoque et celui ou celle qui l'autorise par sa participation. Rendre compte d'un entretien singulier ou d'une observation isolée renvoie toujours pour partie à la réinscription de cet entretien et de cette observation dans son contexte signifiant, informé par la dynamique relationnelle. Le rapport enquêteur(trice)-enquêté(e) peut en ce sens être comparé à une « conversation » – il faudra se demander jusqu'où elle est ordinaire –, qui traduit quelque chose de plus que des mots, qui exprime en quelque sorte la place des locuteurs ou locutrices dans l'ordre du monde, des jeux de proximité et de distance, des manières d'être à soi et à autrui [...] » (p. 12)

Quand j'ai commencé les négociations d'entretiens à la salle de sport, je pensais que cela serait plus complexe à obtenir, car il s'agissait d'une requête qui demandait du temps. Pourtant cela n'a pas été le cas, du moins pas pour l'ensemble des enquêtés. Le contact a été établi sur place après avoir réalisé une première période d'observation participante pour m'imprégner du terrain. J'ai présenté ma requête comme « *un travail dans le cadre de mes études en sociologie pour étudier les motivations et trajectoires sportives des clients de la salle de sport* ». Je précisais qu'il s'agissait d'une interview d'environ une heure trente et que je pouvais m'adapter à leurs disponibilités. Ainsi, parmi les 24 hommes clients contactés, 18 entretiens ont abouti (taux d'acceptation de 75 %). Bien que l'on puisse considérer ce fait comme une "réussite" de la négociation des entretiens, que permet-il de comprendre de l'objet d'étude ? Comment comprendre l'acceptation ou le refus de participer à l'enquête ?

Répondre à ces questions nous amène à reconstruire le contexte de négociation de l'entretien. Muriel Darmon (2005) rappelle l'importance d'analyser les refus ou acceptations d'un terrain [ou entretien], cela se constitue comme un matériau qui enrichit l'enquête. Sans réellement être planifié, les notes ethnographiques rendent compte que quasiment tous les entretiens ont été négociés dans « l'espace musculation » ce qui pourrait avoir des effets en raison du sexe de l'enquêteur, mais aussi de sa sportivité. Selon Johansson (1996), les espaces de musculation et cardio-training sont sexués. Coquet, Ohl et Roussel (2016) précisent que dès l'arrivée à la salle de sport les client·e·s saisissent la structuration symbolique de l'espace, non

seulement en termes sexués, mais aussi du stade de conversion vers le *bodybuilding* et la maîtrise des techniques de musculation.

Dans un premier temps, mon dispositif d'enquête était en incognito et je l'ai ensuite dévoilé aux clients de la salle que j'ai sollicités pour des interviews. Je relativise ce caractère "dévoilé", car il y avait beaucoup de personnes pour que ma présence comme enquêteur soit focalisée (« *le problème de Perfect Body c'est ce que, comme c'est une grosse salle, il y a vraiment beaucoup d'adhérents, il y a des soirs je sais pas combien on est là-dedans, mais ben c'est une fourmilière* » Robin, 26 ans, kinésithérapeute), mais cela me positionnait comme un client quelconque avec toutes les implications que cela entraîne. Le professeur de sociologie Pierre Fournier (2006) affirme que la présence de l'ethnographe dans une enquête incognito, bien qu'elle puisse se fondre avec celles qu'il observe ne l'épargne pas d'analyser les effets que sa présence produit.

« Ce n'est donc pas parce que les questions du sexe et de l'âge du chercheur n'ont aucune incidence dans ce type d'investigation qu'on va ici l'écarter de la discussion, mais c'est parce que la position de l'enquêteur n'y diffère pas fondamentalement de celle des acteurs ordinaires entrant en interaction » (p. 6).

Suivant la chronologie du dispositif d'enquête, j'analyse en deux temps la manière dont l'enquêteur est pris dans cette structuration symbolique de la salle de sport en produisant des effets spécifiques dans les interactions auprès des hommes.

### **1.2.1. Un observateur participant ou un participant observateur ?**

Comment suis-je arrivé à la salle de sport ? Comment mon rapport à celle-ci a-t-il évolué ? Quelles transformations a suivi mon corps et mon soi ? Est-ce que ces transformations étaient perçues par les autres personnes de la salle de sport ? Mes dispositions corporelles et mon rapport à la pratique sportive n'ont pas facilité mon introduction dans le monde *fitness*. En effet, au cours de ma socialisation sportive primaire, je n'étais pas un garçon « sportif » et cela impliquait justement une mise à l'écart de la part des autres camarades. Néanmoins, si je vais plus loin dans le raisonnement, ce n'était pas une absence d'intérêt par le sport, mais plutôt l'ambiance concurrentielle à laquelle je n'adhérais pas. Les évolutions du *fitness* et son apparente ouverture, en termes de l'offre de salles de sport et de réduction des coûts d'abonnement, ont facilité mon entrée. Si je voulais diversifier mes activités quotidiennes en m'inscrivant à la salle de sport, je souhaitais également affronter une insatisfaction corporelle, en gagnant du poids musculaire.

Objectiver ma position d'enquêteur, mon rapport au corps et au sport m'a aidé à comprendre l'objet d'étude. Je n'arrivais pas pourtant à comprendre comment, au fur et à mesure, aller à la salle de sport est devenu plaisant (cf. encadré 3). Le sociologue anglais Ian Wellard (2015) explique dans son article "*Isolated, embodied (guilty) pleasures at the gym*" comment lui, en tant qu'enquêteur, a ressenti de la « culpabilité » à cause de sa prise de goût par l'activité physique à la salle de sport. Si la situation l'a confronté à des approches théoriques qui critiquent ces espaces sportifs (e.g., reproduction du capitalisme), il explicite que l'objectivation des sensations sur le terrain et son implication à la salle de sport peuvent constituer une « approche incarnée<sup>35</sup> » pour étudier le terrain. En d'autres termes, il s'agit à travers une position réflexive, prenant en compte différents facteurs (e.g., les sensations physiologiques et psychologiques, le contexte social et la perception du temps et de l'espace), de comprendre les complexités des expériences sportives. La perspective de l'auteur met au centre le corps « *C'est ici que les discours dominants et répressifs de la connaissance opèrent de manière à balayer sous le tapis les subjectivités « enchevêtrées » du corps quotidien*<sup>36</sup> » (p. 84, traduction libre).

### Encadré 3 - Un observateur trop participant ?

« Je suis allé à la salle de sport m'entraîner. De façon particulière, après ma soutenance [de M2 sociologie] je continue à fréquenter la salle de sport, parfois avec une intensité forte, parfois avec une intensité faible. En fait, je pensais que mon assiduité était assujettie au caractère "scientifique" de ma démarche, pourtant je ressens un goût [pour la pratique...] Je me rends compte que j'observe moins les autres, à nouveau comme je ne savais pas quoi regarder, ou plutôt comme si je n'avais pas d'intérêt. J'arrive, je change mes habits, je prépare mes écouteurs et je me lance au travail musculaire. Je deviens autonome [...] et prends du plaisir à m'entraîner, à constater mes changements du corps dans mes vêtements et à me regarder dans la glace. Dans l'espace musculation, particulièrement la partie de poids libre j'aime le contraste que fait la lumière et les ombres sur mes muscles, je vois quelqu'un de très différent par rapport aux deux dernières années. J'augmente le poids des machines, je prends des haltères plus lourds, je me lance à réaliser de nouveaux exercices demandant une plus forte technicité et cela démontre mon élan dans une carrière. Mes performances s'affinent et la machine corporelle montre l'effort, la sueur, le rougissement de la peau, les gémissements d'effort ».

Notes ethnographiques : mercredi 25/09/2019 - 15h-16h20

Analyser les notes ethnographiques me permet d'explicitement comment ma position d'enquêteur se fondait avec celle des autres clients de la salle, pas seulement en termes d'apparence, mais aussi d'engagement envers la pratique. Étais-je un observateur participant ou un participant observateur ? La réflexivité dans ce processus d'évolution de ma position

<sup>35</sup> Embodied approach.

<sup>36</sup> "It is here that dominant and repressive discourses of knowledge operate in ways that sweep the 'enfleshed' subjectivities of the everyday body under the carpet." (p. 84).

d'observateur garantit la construction scientifique de l'objet, comme affirme Weber, dans un entretien avec Noiriél (1990).

« Je continue ma séquence d'exercices, encore avec la difficulté de savoir quoi cibler lors de mes observations. Je commence à travailler mes pectoraux et je vois que l'homme de la sécurité observe l'espace musculation. » *Notes ethnographiques 01/12/2017 - 14h50-16h*

« Je change de machine, pour travailler ma zone lombaire et observer mieux la scène de ce binôme et la fille à côté. Après je travaille avec une autre machine pour le triceps et ils viennent travailler dans la machine où j'étais. Ils alternent l'utilisation de la machine. » *Notes ethnographiques 02/02/2018*

### **1.2.2. Le sexe et l'expertise : reconnaître ou mépriser ?**

La structuration de l'espace et des pratiques sportives a pu influencer la négociation des entretiens. Compte tenu de l'imbrication de variables sociales par lesquelles je suis traversé (e.g., homme, jeune, blanc, étranger, etc.) s'ajoutait le fait de posséder une morphologie spécifique, mince, dans ce processus de façonnage corporel. J'étais confronté à des comparaisons sociales (Turner, Brown & Tajfel, 1979) notamment au début de l'enquête. Tel que rapporté par les enquêtés, j'avais moi-même le sentiment d'être observé et jugé à cause de mon corps et de ma méconnaissance dans le domaine. C'était bien le fait d'être devant des corps d'hommes musclés à outrance et face à leurs comportements (e.g., claquer fort les disques des machines, jeter les haltères par terre, emmêtrer des gémissements d'efforts bruyants, etc.) qui éveillaient une sensation de menace, de subordination (Connell, 2014). Au fur et à mesure que le temps passait, cette sensation s'est réduite et des signes extérieurs m'ont fait réaliser que je commençais à développer un capital corporel, les photos et les vêtements en font preuve. C'est pourquoi il était important d'objectiver ma position en tant qu'observateur participant, étant moi-même façonné par mon objet d'étude. J'ai donc essayé de garder une « réflexibilité réflexe » (Bourdieu, 1993) tout au long du travail ethnographique par le biais d'un journal de terrain, outil indispensable dans ce rapport de proximité et de distance avec l'objet (Noiriél, 1990).

Étant dans un premier temps débutant à la salle de sport, peut-être que cela a pu décourager les hommes musclés de vouloir m'accorder de leur temps pour l'entretien, ne me considérant pas comme assez impliqué dans la pratique pour en parler. D'autre part, parmi les hommes qui n'ont pas répondu à mes relances, bien qu'ils m'aient donné leurs contacts, certains semblaient issus de milieux populaires, certains portaient des vêtements plutôt usés, d'autres avaient des comportements agonistiques (e.g., faire semblant de frapper comme dans la boxe). Ce refus pourrait être lié au fait de ne pas se sentir légitime face à un exercice impliquant de



parler de soi avec une personne, qui peut être perçue comme dominante en matière de capitaux culturels.

Tous les individus n'ont pas les mêmes dispositions pour se raconter c'est le constat que réalise la sociologue Claude Poliak (2002). Les personnes situées dans les espaces sociaux extrêmes rejettent cet exercice. Les classes populaires précarisées se méfieraient du "parler" et sont plus dans le "faire", tandis que ceux de classes supérieure-supérieure considéreraient que parler de soi est peu élégant. Pour l'autrice, les personnes de classes moyennes ou celles de classes populaires en mobilité sociale sont les plus enclines à accepter une offre de parole.

*Encadré 4 - Qui sont les hommes qui ont refusé ?*

« **Wassim** » : brun, musclé, vers la trentaine, salarié (Refus indirect : 1 mail enquêteur ; 0 enquêté)

« **Ahmed** » : brun, musclé, vers la trentaine, salarié (Refus indirect : 1 texto enquêteur ; 0 enquêté)

« **Hugo** » : blanc, musclé, vers la vingtaine, (Refus indirect : 1 texto enquêteur ; 0 enquêté)

« **Cédric** » blanc, morphologie "moyenne", (Refus indirect : 2 textos enquêteur ; 2 enquêté)

« **Yosra** » blanc, musclé, vers la vingtaine (Refus indirect : 1 texto enquêteur ; 0 enquêté)

**Homme** : blanc, musclé, vers la trentaine, salarié coach sportif (Refus direct : « temps »)

Néanmoins, le sport étant une sphère de socialisation masculine, cela a pu faciliter les négociations auprès des hommes dans l'ensemble, car le fait de les aborder pour "parler de sport" apparaissait comme cohérent avec leurs dispositions corporelles (« *j'ai dit oui à ta demande parce que ça parlait du sport, ça aurait été autre [chose] je pense que je... ça m'aurait moins intéressé* – Éric, cadre, 54 ans, 19 ans de pratique en salle de sport »). Peut-être que si j'avais indiqué ouvertement que je travaillais sur les identités genrées, j'aurais eu moins de succès au moment de négocier les entretiens. Selon l'anthropologue Armelle Giglio-Jacquemot (2003), le sexe de l'enquêteur joue un rôle important dans les travaux ethnographiques, cela peut faciliter ou entraver l'accès à certaines dimensions du terrain. Par ailleurs, on peut supposer que le fait qu'un apprenti sociologue s'intéresse à des personnes qui débutent une pratique sportive, les renforce dans la reconnaissance et la légitimité de cette pratique (Schwartz, 1993). Cela permettrait de comprendre leur "bonne volonté" à participer à l'enquête. Charly par exemple, est d'origine sociale moyenne, titulaire d'une licence en banque, au chômage et fils de restaurateurs.

[10h29] « Salut Edward ! Pour l'entretien comme je t'avais dit je suis dispo la semaine prochaine à tout moment ! Si tu veux on peut se voir lundi en fin de matinée si tu le souhaites

: ) » [Notes ethnographiques : réponse au premier texto 14/02/2018 - Charly, 24 ans, 15 mois de pratique en salle de sport]  
« Quand j'éteins le dictaphone, je lui dis que c'est bon, il rajoute ensuite qu'il espère que cela puisse me servir et qu'il a répondu « de forme correcte ». [...] Quand nous sortons, il m'accompagne à la sortie de l'immeuble, il me demande s'il était le premier interviewé, je lui dis qu'il est le cinquième, « qui sont les autres ? » me demande-t-il. » (Notes ethnographiques 18/02/2018 entretien - Charly).

Pierre est un autre exemple de cette "bonne volonté" d'origine sociale populaire. Employé dans une association d'animation auprès de personnes en situation de handicap, il est titulaire d'un bac professionnel, son père est mécanicien et sa mère est employée. Sa réponse à mon premier texto témoigne de sa disponibilité et souligne une forte assiduité à la salle de sport. De plus, la réponse qu'il évoque lorsque je lui demande pourquoi il a accepté l'entretien révèle un discours enthousiaste pour la pratique. Ces éléments pourraient montrer comment l'enquêteur a eu un rôle de validation de sa pratique, mais surtout de sa transformation dans la carrière de façonnage corporel, aspect proche de l'enquête de Coquet et collaborateurs (2016).

[12h22] « Bonjour Edward pas de soucis on voit ça durant la semaine prochaine avec mon travail ça m'arrive d'aller à la salle soit le soir soit le matin je te tiendrai au courant j'y vais en moyenne 4 fois par semaine » [Notes ethnographiques : réponse au premier texto 21/02/2018 - Pierre, 29 ans, 15 mois de pratique en salle de sport]  
« [...] après si on me demande des conseils je dirai comment j'ai fait avec grand plaisir, j'adore partager ce que j'ai fait, mon parcours donc c'est pour ça quand tu es venu m'interpeller à la salle et tu m'as proposé, un truc comme ça, ça m'a posé aucun souci, moi ça permet de partager c'est que je fais et puis si, des gens peuvent m'aider et si moi je peux en aider ben c'est parfait quoi, c'est comme ça que ça fonctionne dans la vie [...] » - Pierre

Enfin, lors des entretiens auprès des hommes, ma position vis-à-vis d'eux oscillait entre dominante, subordonnée mais aussi complice, dans les sens des masculinités de Connell (2014) : Dominante en tant que détenteur des capitaux culturels, vis-à-vis des enquêtés peu diplômés ; subordonnée, notamment, auprès des enquêtés musclés, car cette situation m'a placé face à des hommes « *imposants* », dans le sens de Chamboredon, Pavis, Surdez et Willemez (1994), étant donné leur capital corporel saillant ; une position complice, lorsque des thématiques de "garçons" étaient évoquées, les plaisanteries par exemple et des libérations de la parole pour "parler des filles".

La négociation d'entretiens est en majorité faite dans l'espace musculation (cf. figure 3), endroit organisé symboliquement comme un lieu masculin, mais aussi une scène de déploiement des compétences sportives. À partir de la seconde année de travail sur le terrain, ma pratique sportive devenait plus assidue et je constatais certains changements corporels, qui ont pu être observés par les autres personnes et m'ont permis d'être intégré au groupe de personnes de la deuxième séquence de la carrière de façonnage corporel.

« [À propos de la perception d'être observé à la salle de sport] je me dis 'ouais, p't-être les gens voient le changement depuis quelque temps ils voient euh ils essaient de regarder p't-être comment je m'entraîne aussi, mais euh maintenant je suis habitué parce que je pense que toi c'est pareil tu dois le voir les gens ils regardent indirectement, c'est une habitude à prendre » (Charly, 25 ans, 2 ans et trois mois de pratique en salle de sport).

### 1.2.3. L'âge et les interactions

Au-delà de ma prise de goût pour la pratique, il est probable que différentes « *caractéristiques externes* » (Fournier, 2006, p. 05), ont déterminé le travail ethnographique : jeune, blanc, barbu, mince, portant des lunettes entre autres. En effet, ces caractéristiques sont plus ou moins connotées avec différentes représentations et stéréotypes (e.g., "les jeunes sont plus sportifs" ; "la barbe est liée à la masculinité" ; "les lunettes sont portées par des intellos", etc.), influençant la façon dont j'étais perçu. Dans le cadre de la salle de sport, mes caractéristiques étaient plus ou moins partagées avec les personnes, notamment en matière d'âge et du sexe.

De ce fait, Wellard (2015) explique que les ethnographes ayant eu des approches critiques à la salle de sport (e.g., Sparkes, 2010), ont pu se sentir dans une position « *outsider* » en raison de leur corps, leur âge en se comparant avec les autres lors de leur recherche. Wellard explique qu'il avait des dispositions sportives, ainsi au cours de sa fréquentation de la salle de sport il a dépassé le sentiment d'être exclu et a développé une conscience sur la prise de goût pour aller à la salle de sport. Autrement dit, l'engagement dans une carrière, à la salle de sport, est influencé par des caractéristiques individuelles, affectant l'accueil de l'individu et sa perception de congruité avec l'espace sportif.



Figure 3 - Espace musculation, partie de poids libre.

À gauche les bancs pour réaliser le développé couché, à droite la rangée d'haltères et le miroir

\*Panoramique recomposée à partir de deux images

Source : issue du matériel ethnographique collecté le 27/02/2019 vers 08h11 (González, 2019).

« [...] tous les acteurs sociaux adoptent des présentations verbales de soi différenciées selon leurs interlocuteurs et tous font l'objet d'une appréciation du crédit à accorder à cette présentation au regard des caractéristiques objectives qu'ils donnent à voir dans le même temps » (Fournier, 2006, p. 6).

Mon âge a influencé certainement mon expérience à la salle de sport et façonnait mon regard. Par exemple, dans un premier temps, j'ai négligé la présence des personnes âgées, me focalisant sur les personnes plus jeunes. C'est par l'évolution de l'objet de recherche que les personnes plus âgées ont été ciblées pour les interviewer.

« Le public présent semble être mixte, c'est-à-dire des jeunes sur la vingtaine et les personnes sur la quarantaine [...] parmi les hommes que j'ai croisés, seulement deux sont plus âgés, l'un sur la quarantaine, l'autre sur la soixantaine. Je ne me focalise pas beaucoup sur ceux-ci, mais ils sont dans la partie musculation et travaillent notamment la partie haute du corps [...] »  
Notes ethnographiques 06/12/2017, 8h15-9h35

La négociation des entretiens auprès des hommes âgés n'a pas eu d'entraves. Ils évoquaient avoir du temps, car la plupart était à la retraite. Cependant, plus qu'une bonne volonté, l'enquêteur a fait l'objet d'une curiosité et ils se sont mis à interroger sa vie et lui donner des conseils, comme François (72 ans, ancien professeur des écoles) et Stéphane (64 ans, ancien ouvrier). Les hommes âgés évoquent aussi un rapport distant avec les jeunes, dont la perception de leur corps ne serait pas positive. Est-ce que les questionnements ont été une source de violence symbolique les confrontant à une vision du déclin de leur corps ?

Notes ethnographiques pré-entretien avec Stéphane - « Son épouse sort à la fenêtre de l'étage et dit « ça doit être dur en vélo avec ce temps ». Quand je rentre j'enlève mes chaussures comme ils font et me présente à l'épouse de Stéphane, il retorque « finalement il est colombien »

Stéphane – [à propos du corps parfait] « du mois de mai jusqu'à septembre on est à la plage, donc on essaie d'être... en plus on est naturistes alors on essaie de rester à peu près bien, parce qu'on voit certains [...] tout le monde fait ce qu'il veut, mais au niveau esthétique c'est vrai que c'est pas... on essaie de se maintenir [...] quand t'es jeune ça va, mais... nous a trente ans il n'y avait pas de souci, trente, quarante ans, cinquante ans, encore là, mais on a plus de soixante »

François – [à propos du miroir] « non je ne me regarde pas particulièrement [...] je remarque effectivement qu'il y a des petits euh... ces personnes euh alors je dirais les jeunes notamment [...] plutôt les garçons qui s'observent dans la glace lorsqu'ils font leurs exercices [...] »

François – [à propos d'être observé] « je ne pense pas être vraiment très observé euh... je pense que euh on observera plus facilement quelqu'un qui a vingt ans, vingt-cinq ans ou trente ans euh surtout si en plus est une [...] il faut pas se faire l'illusion, je pense qu'un jeune finalement euh... euh a un regard sur les personnes âgées qui n'est pas très optimiste, qui n'est pas très positif [...] »  
[...]

Enquêteur – Donc jusqu'à ici c'est la fin de l'entretien, est-ce que vous voulez peut-être rajouter quelque chose ou vous avez un commentaire particulier ?

François – Ben non, c'est à vous de me dire comment vous allez intégrer les informations que je vous ai fournies dans votre mémoire (enquêteur rit) et ce mémoire il débouchera sur quoi et ensuite quels sont vos projets euh de vie ultérieure, quels sont vos projets de vie professionnels ? — d'accord — voilà !

Enquêteur – Je vais arrêter ça, je vais couper (1:09:11 MINUTES)

Notes ethnographiques post-entretien - À la fin de l'entretien je réponds à la question de l'enquêté. C'est la première fois qu'un enquêté me pose la question aussi directement sur mes projets professionnels dans un entretien, comme si c'était l'échange pour avoir participé à mon

travail. [François rétorque à ma réponse en me donnant de conseils pour mon insertion professionnelle].

La neutralité de l'enquête n'existe pas, car même en essayant de présenter ma requête de façon "simple" ou "neutre" (e.g., variation de textos), cela n'effaçait pas la place que les enquêté·e·s me donnaient (e.g., homme, jeune, diplômé, étranger, "espagnol", "colombien" "débutant", "sportif impliqué", étudiant, etc.). Bazin (1998) rappelle que le sociologue [tout·e chercheur·e, toute personne] fait également partie du social et qu'il ne peut pas se soustraire sous prétexte de l'étudier. Inévitablement, j'étais pris dans l'ordre symbolique de cet espace et des interactions qui s'y déroulent. J'étais classé dans une échelle de façonnage du corps, selon mon âge et mon sexe. Au sein du groupe des hommes – notamment ceux qui débutent ou apprenant la pratique – ma requête a pu être un moyen de légitimer leur démarche de transformation autant objectivement que subjectivement. Cela a pu les amener à emprunter un discours enjoué sur la pratique afin de satisfaire « les attentes de l'enquêteur ». *In fine*, cette identification d'ordre symbolique et même d'occupation de l'espace de musculation seraient révélatrices des séquences dans la carrière de façonnage corporel, suivant les travaux de Coquet et collaborateurs (2016).

Comment comprendre les évolutions et la réception de cette culture fitness qui devient une norme sanitaire ?

### 1.3. Synthèse du chapitre

Dans le but de présenter la construction de l'objet de recherche, ce chapitre retrace les étapes qui ont influencé ce processus. L'enquêteur assume une position réflexive vis-à-vis du travail ethnographique et explicite les opportunités en termes de connaissances, suivant des travaux critiques (e.g., Darmon, 2005 ; Devereux, 1980, Gausson, 2008). L'enquête présentée dans ce mémoire fait partie d'un travail ethnographique de trois ans (non continus), dont les deux premiers sont effectués dans le cadre d'un master en sociologie. La dernière année d'enquête est l'espace de production des nouveaux matériaux et assume une nouvelle problématique (cf. encadré 1). Dans un premier temps sont précisés les éléments liés à la construction de l'objet et puis une analyse de la relation d'enquête est effectuée.

L'enquête ethnographique est réalisée à la salle de sport Perfect Body, une chaîne de fitness européenne qui compte plus de 800 clubs, dont près de 400 en France. Après une année de l'ouverture de la filière poitevine la salle avait atteint les quatre mille abonné·e·s. En effet, elle est caractérisée par ses coûts d'abonnement très bas par rapport au marché national et offre

diverses facilités d'accès (e.g., plages horaires, accessibilité physique, lieu bien desservi). Parmi les différents espaces de la salle de sport, deux sont les plus saillants : le cardio-training et la musculation. Les évolutions de ma problématique sur ce terrain m'amènent à soulever cette question : **comment le genre est-il (re)produit à la salle de sport par les hommes et quels sont leurs rapports aux masculinités ?** Répondre à cette question de recherche a impliqué d'interroger la constitution de dispositions corporelles sexuées, en explorant la socialisation sportive primaire des enquêtés. Ensuite, sur le terrain ethnographique, il s'est agi d'identifier les comportements pertinents pour étudier les usages sociaux des corps (Boltanski, 1971). De ce fait, les pratiques de façonnage sont ciblées, spécifiquement sur l'espace cardio-training et musculation, elles sont fortement sexuées (e.g., Johansson, 1996 ; Ernst & Pigeassou, 2005 ; Solini, & Basson, 2012).

Dans le cadre méthodologique, l'enquête a privilégié une approche mixte, qui, loin de hiérarchiser les matériaux, vise à les contraster et à montrer différents angles de l'objet étudié. Sur le volet qualitatif, des observations participantes ont été réalisées, ainsi que des entretiens auprès des client·e·s de la salle et des entretiens informatifs auprès du personnel. Sur un volet quantitatif, la base de données EPPS (2010) est exploitée, ainsi qu'un chiffrage des observations participantes permet d'identifier le nombre de personnes dans les différents espaces et les activités effectuées. Les limites de ces matériaux et leur généralisation sont considérées.

La seconde partie du chapitre se concentre sur une analyse réflexive de la relation de l'enquête, explicitant comment la position et les caractéristiques sociales de l'enquêteur ont influencé l'objet de recherche et *vice-versa*. À la suite de Mauger (1991), je prends un positionnement pour éviter de me mettre « hors jeu », c'est-à-dire que je tâche d'explicitier que ma présence à la salle de sport n'est pas neutre, qu'elle a des effets. Cette perspective est articulée avec les épistémologies féministes de la connaissance située (Haraway, 1988). Bien que la négociation des entretiens auprès des hommes ait été un "succès" (75% taux d'acceptation), j'interroge cette bonne volonté de participer dans l'enquête, de même que les refus tel que le conseille Darmon (2005). Ces analyses ont été effectuées en deux temps : d'abord, interrogeant le statut ambivalent de l'enquêteur entre observateur et participant ; ensuite, considérant spécifiquement l'imbrication des rapports de sexe et d'âge dans ce cadre.

Les analyses des notes ethnographiques explicitent au fur à mesure mon implication dans la pratique et un certain malaise du fait de me sentir "trop impliqué". Wellard (2015), sociologue ayant aussi fait de l'ethnographie dans une salle de sport, explique que cette

sensation peut être mobilisée en tant qu'« approche incarnée » pour montrer d'autres dimensions de l'objet, situation qui peut s'avérer enrichissante à condition d'une réflexivité. Mes caractéristiques secondaires (Fournier, 2006), particulièrement mon corps, m'ont exposé à me comparer aux autres hommes de la salle en percevant un décalage, lié à la musculature, et éveillant un sentiment de menace. Au fur et à mesure que ma fréquentation augmentait, ce sentiment passait et mon corps lui-même commençait à se transformer. Ma morphologie a pu, dans un premier temps, décourager certains hommes de participer aux entretiens, notamment les plus expérimentés, peut-être car ils ne me considéraient pas comme "assez impliqué" dans la musculation. Il est probable aussi que les hommes de milieux populaires aient décliné la requête ne se sentant pas légitimes de parler de soi (Poliak, 2002) et de parler avec un "supérieur" culturel (Chamboredon et al., 1994). Cependant, en raison du caractère masculin du sport, la négociation des entretiens était "simple" : c'était "pour parler du sport". Enfin, il était important de considérer les effets de l'âge dans la relation d'enquête. Par exemple, Wellard (2015) précise que certaines approches critiques des chercheurs envers les salles de sport ont été influencées par leur exclusion au moment de leur travail ethnographique, situation augmentée à cause de leur âge. La perception de l'âge du jeune enquêteur, de la part des hommes plus âgés, a pu aussi faciliter leur participation.

La réception du *fitness*, en tant que norme sanitaire, est à replacer dans une sociohistoire pour considérer les enjeux de biopouvoir. Ces éléments seront explorés au cours du prochain chapitre.

## 2. *Fitness* : une discipline corporelle en expansion

### 2.1. Socio-histoire du *fitness* en occident

Le sport moderne naît pendant le 19<sup>e</sup> siècle. Néanmoins, dans l'Angleterre industrielle du 18<sup>e</sup> siècle, le sport était déjà un espace de perfectibilité du corps. En 1762, en France, le médecin Ballexserd emploie pour la première fois le terme « éducation physique »<sup>37</sup> et constitue également un groupe interdisciplinaire de réflexion à ce sujet (médecins, philosophes, pédagogues, politiciens et encyclopédistes). Ce groupe visait à promouvoir le sport comme un outil de la démocratie en développement, car le « corps éduqué » permettait de lutter contre les déterminismes sociaux (e.g., mortalité infantile). Le cadre de ce travail biopolitique (Foucault, 1976) était celui d'une amélioration de l'espèce humaine et de la lutte contre la dégénérescence (Campillo & Porrovecchio, 2018). La période est celle d'un développement des sciences humaines pour mesurer l'humain (e.g., sociométrie, statistiques) et trouver "les moyennes", "la norme". L'anthropologie, dans le contexte colonial et les dérives qu'il implique, amène à construire des catégories raciales hiérarchisées. Des scientifiques s'intéressent à la mesure des corps et leurs performances durant l'activité physique (e.g., techniques chronophotographie, myographies etc.). Néanmoins, le sport n'est pas exclusif à ces mesures, et l'usine devient aussi la scène pour cela (Queval, 2011).

La diffusion du souci corporel se fait dans le milieu des années soixante *via* l'hygiène, la santé, les cosmétiques et l'alimentation, avec pour objectif d'atteindre des canons de beauté. L'idéal de minceur stimule ainsi la pratique d'exercices physiques. « Être en forme » s'impose au cours des années quatre-vingt. Diverses sont les dimensions de l'injonction à la *forme*, mais les activités physiques sont l'une des plus importantes et font l'objet de nombreuses diffusions « [...] *cette forme, il faut la conquérir, la mériter, la gérer, chaque individu en est responsable. Des nouvelles modalités gymnastiques répondent parfaitement à cette demande et connaissent un succès considérable* » (Travaillot, 1998, p. 212). Depuis les années quatre-vingt, l'expansion des salles de sport s'ajoute au large éventail de techniques développées pour satisfaire la norme du soin corporel. Le *fitness* rencontre ainsi une importante croissance. En 2016, l'Europe

---

<sup>37</sup> Isabelle Queval (2011) précise que sport et éducation physique n'ont pas la même signification. Elle affirme « *Le sport conduit à la recherche de performance et à la spécialisation extrême du geste. L'éducation physique devient projet global d'éducation, formation civique et morale, développement harmonieux du corps. Elle entraîne les capacités foncières, quand le sport exploite au maximum les potentialités de l'organisme, jusqu'à la blessure, la rupture. Elle cultive l'équilibre, quand le sport veut le dépassement, la « liberté d'excès* » 2 de Coubertin. » (p.204). Au niveau contemporain l'EPS (Éducation physique et sportive) scolaire en France poursuit l'idéologie dualiste (spirituel et structurelle), tandis que le sport de haut niveau est l'espace du dépassement de soi humain.



comptait près de 56,4 millions d'inscrits dans une salle de sport, soit 4,4% de plus que l'année précédente. Le chiffre d'affaires entre 2015 et 2016 de ce marché a également augmenté de 31 %, pour atteindre les 26,3 milliards d'euros, dépassant les États Unis (dont le chiffre d'affaires atteint les 23,3 milliards).

Les sociologues Jesper Andreasson et Thomas Johansson (2014a) analysent le développement historique de la salle de sport moderne et de la culture *fitness*. Les techniques, les outils et les exercices physiques utilisés aujourd'hui dans les salles de sport du monde entier résultent du développement d'une culture physique depuis le 20<sup>e</sup> siècle. Trois phases importantes participent à la construction de ce phénomène : la préhistoire de la salle de sport, la sous-culture du bodybuilding et finalement la révolution du *fitness*.

### **2.1.1. La préhistoire de la salle de sport**

Cette première phase prend son origine au 19<sup>e</sup> siècle avec la salle de sport *European Turnhalle* (gymnasium) et les méthodes d'exercice physique créées par Friedrich Ludwig et le professeur suédois Henrik Ling ainsi que Niels Bukh au Danemark. La force était mise en avant dans les cirques avec les « *strongmen* », ces hommes musclés qui y donnaient en spectacle leurs muscles. De plus, muscler le corps était considéré comme une préoccupation d'homme associée à la guerre, la violence et à la construction d'États modernes (avec notamment l'importante demande des corps forts dans l'industrie, Andreasson & Johansson, 2014a). À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, les scientifiques développent dans les salles de sport en Allemagne, en Suède et au Danemark, des méthodes pour améliorer la santé et la force. Isabelle Queval (2011), en consonance, affirme à propos de ce travail des corps que « *l'usine et le stade ou le gymnase devenant, au XIX<sup>e</sup> siècle, laboratoires de l'excellence corporelle.* » (p. 204).

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, la première icône du bodybuilding, l'allemand Eugene Sandow (cf. figure 4) né en 1867, fait son apparition sur scène. Issu d'une famille juive, son enfance en Italie l'a socialisé avec l'image corporelle des statues des gladiateurs romains, figures qu'il admirait par la beauté de leurs formes (Gleyse, 2018). Il débute sa carrière comme *strongman* dans un cirque, travaillant auprès du professeur Attila, un enseignant de sport mais aussi

*strongman*. Ils éveillent dans le public une attirance pour les muscles et l'entraînement avec des poids. Leurs spectacles sont aussi diffusés aux États-Unis. Engagé par Florenz Ziegfeld Sandow participe à l'exposition universelle de Chicago en 1893. Avec l'aide de la photographie, qui est alors en plein développement, les images sont propagées dans le monde entier, toujours rappelant les poses des héros romains comme Hercule. Sandow a facilité la circulation des images et symboles édifiant des signes homoérotiques (Brauner, 2017).



Figure 4 - Eugene Sandow, issu Brauner, (2017, p.37) "photographed by Henry Van der Weyde, carbon print, 1889, 140 mm x 97 mm; given by Terence Pepper,

Le capitalisme joue aussi un rôle dans le développement du bodybuilding et dans la volonté de sculpter le corps. De plus, une forme de « *chrétienté musculaire* <sup>38</sup> » se développe : c'est-à-dire muscler le corps dans le but d'entretenir ce don de Dieu, donnant naissance à un style de vie sain, religieux et moralement juste. En France, selon l'historien Jean-Jacques Courtine (2011b), ce mouvement entretenait un fort lien avec une culture nationale dont « *la moralité est autant une question de forme musculaire que de piété religieuse, et les meilleurs des chrétiens ont le devoir de posséder un corps viril* » (p. 477). Enfin, Eugene Sandow, l'un des premiers entrepreneurs de la transformation physique, devient l'équivalent moderne du coach comme on pourrait le nommer aujourd'hui. Il crée une revue sur la question physique (e.g., Sandow, 1894) et un institut où l'on conseille des exercices aux adhérents. En 1889, il remporte son premier concours de bodybuilding au *Royal Albert Hall* à Londres.

Sandow a ainsi tenté de diffuser son message et de commercialiser ses méthodes, son concept de style de vie. Andreasson et Johansson (2014a, p.97) écrivent à propos de Sandow : « *Il était un colonisateur culturel, mais dans un autre sens, il essayait de s'élever au-dessus de*

<sup>38</sup> De l'anglais « *Muscular Christianity* » (Andreasson & Johansson, 2014a, p.96)

*la race et de l'ethnicité et voyait la possibilité universelle d'amélioration du corps humain.*<sup>39</sup> » (traduction libre). En poursuivant le travail de Sandow, Charles Atlas (1883-1972), un immigrant italien aux États-Unis, devint la seconde icône du bodybuilding. À l'époque de la Première Guerre mondiale et des transformations sociales qui l'accompagnent, le changement du rôle de père et de l'homme américain engendra une période de crise de la masculinité. Le bodybuilding était, aux yeux d'Atlas, un moyen de rédemption nationale, une possibilité de soutenir la virilité. De ce fait, la conception d'Atlas associée à la chrétienté musculaire et la quête d'un héros national ont conduit au développement rapide du bodybuilding ainsi qu'à l'organisation nationale et internationale d'une industrie du *fitness* précoce et au développement d'une forme moderne de musculation, spécialement dans les années soixante et soixante-dix (Andreasson & Johansson, 2014a). En résumé, ce premier développement de la salle de sport est rudimentaire et trouverait ses fondements chez Sandow et Atlas, probablement les premiers entrepreneurs dans ce secteur.

### **2.1.2. La sous-culture du bodybuilding**

La deuxième phase du développement de la salle de sport et du *fitness* prend place au cours des années 1970. Les auteurs soulignent l'essor des magazines, des livres, des manuels et des associations, le bodybuilding constituant une entreprise de sport internationale. L'*International Federation of bodybuilding and fitness* (IFBB) est créée et des revues comme « *Muscle & Fitness* » sont vendues à 400.000 exemplaires. Dans cette même période, la célèbre salle de sport *Gold's gym* ouvre ses portes en Californie dans un petit quartier populaire, mais elle devient ensuite une grosse franchise internationale. C'était dans cette salle de sport que s'exerçait notamment Arnold Schwarzenegger. Dans les années soixante, la musculation était considérée comme une préoccupation masculine sans but et sans signification. Mais, dans les années quatre-vingt, selon les auteurs, l'intérêt pour la musculation, les techniques d'entraînement, l'aérobic et le *fitness* en général explose. Les changements culturels centrés sur le corps peuvent expliquer cette évolution. *Pumping Iron*<sup>40</sup> contribue à la diffusion de la pratique, bien que les comportements jugés déviants (e.g., la consommation des stéroïdes et des anabolisants, l'engagement pathologique dans la pratique) aient entaché l'image de la

---

<sup>39</sup> « *In one sense he was a cultural colonizer, but in another sense he tried to rise above race and ethnicity and saw the universal possibility of improvement of the human body.* » (p. 97).

<sup>40</sup> « *Un documentaire proposant de découvrir le milieu du body-building, au travers d'un concours de "Monsieur Muscle", qui verra la consécration d'Arnold Schwarzenegger, alors apprenti-comédien.* » [http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=48103.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=48103.html)

musculature. Cela n'empêche pas le bodybuilding de devenir un mouvement de masse masculin aux États-Unis.

### 2.1.3. *La révolution du fitness*

Enfin, la troisième phase de développement de la salle de sport et du *fitness* prend racine dans les deux dernières décennies du 20<sup>e</sup> siècle. L'augmentation du nombre de célibataires dans la population urbaine conduit au développement de clubs de santé<sup>41</sup> aux États-Unis. L'aérobic<sup>42</sup> apparaît dans ce contexte et devient une forme spécifique d'exercice. Ainsi, s'exercer fait partie du style de vie de la classe moyenne des zones urbaines (Luciano, 2001, cité par Andreasson & Johansson, 2014). Parallèlement, la pratique du *workout*<sup>43</sup> se développe et est portée par des figures sportives comme Jane Fonda. Durant les années quatre-vingt, le *fitness* et le *workout* accentuent un caractère féminin (Connell, 1995, cité par Andreasson & Johansson, 2014a p.102) attribuant des activités spécifiques à « la femme consciencieuse ». Les auteurs indiquent que Jane Fonda prescrit une forme de *fitness* conciliable avec les tâches ménagères et la garde d'enfants. Des vidéos étaient mises en place pour s'exercer devant la télévision. Elle vend son premier livre à dix-sept millions d'exemplaires et produit vingt-trois vidéos entre 1980 et 1990 (Andreasson & Johansson, 2014a).

Pendant les deux dernières décennies du 20<sup>e</sup> siècle, les salles de sport et de *fitness* explosent, ce qui entraîne la troisième phase de la mondialisation de cette culture. Ainsi, cette révolution constitue une homogénéisation de la culture globale, de la salle de sport et du *fitness*. Néanmoins, des variations locales pour l'adaptation de cette « culture globale » peuvent exister. Ainsi, la sous-culture du bodybuilding se transforme, faisant de la salle de sport un lieu "accessible à tout le monde" et une activité appartenant aux loisirs de masse. (Andreasson & Johansson, 2014a). Les différentes tendances pour standardiser les techniques et les exercices utilisés dans le monde prennent la forme d'une « McDonaldisation » de la culture de la salle de sport (Ritzer, 2011, cité par Andreasson & Johansson, 2014a) *via* la calculabilité (connaissance du temps de passage des clients) et la prédictibilité (offre de produits standardisés). Les auteurs indiquent que l'on peut retrouver des adaptations de cette culture de la salle de sport et du *fitness*

---

<sup>41</sup> *Health clubs*

<sup>42</sup> De l'anglais « *aerobics* » et renvoie à la pratique de l'exercice cardiovasculaire.

<sup>43</sup> Mot anglais qui désigne de façon générale l'« exercice » ou l'« entraînement », dans ce contexte c'est un exercice cardiovasculaire. Le concept de *workout* est employé pendant les années 80 et l'« *aérobic* » pendant les années 90. À présent, pour désigner l'ensemble des styles et des méthodes d'entraînement dans une salle de sport, on emploie le terme de « fitness »

dans d'autres pays, notamment au Japon où les salles de sport deviennent des centres de détente et de beauté, désormais réservées aux personnes des classes supérieures.

## **2.2. Au-delà de la révolution du *fitness* : déterminants sociaux**

### **2.2.1. *Rapports de classe et de genre***

Comment les rapports sociaux modulent-ils cette révolution du *fitness* ? Bien qu'Andreasson et Johansson (2014a) indiquent que ce phénomène peut varier selon les pays et les cultures, il est nécessaire d'analyser les rapports sociaux qui y sont impliqués. Afin de répondre à cette question, une analyse sera consacrée au contexte français. L'hexagone tient en effet la troisième position, après l'Allemagne et l'Angleterre, dans le classement du nombre d'inscrits aux centres *fitness*, avec 5 460 000 adhérents en 2016, soit 5 % de plus qu'en 2015. 8,2 % de la population française est inscrite dans l'un des 4 000 clubs du pays (selon le rapport d'Europe Active Deloitte). Le prix moyen d'un abonnement mensuel a diminué, passant de 41,80 € en 2015 à 41 € en 2016 et, dans les chaînes de *fitness* en France en 2017, il est possible de trouver des abonnements à partir de 20€.

Si l'offre des salles de sport semble augmenter, ainsi que le nombre d'abonné·e·s, des variations concernant la profession et la catégorie socioprofessionnelle (PCS) des inscrits peuvent être identifiées. Il semblerait donc que la classe sociale influence l'inscription aux salles de sports (cf. tableau 2) selon l'enquête de 2010 sur les pratiques physiques et sportives (EPPS)<sup>44</sup>. Les personnes appartenant aux régions basses et moyennes de l'espace social seraient plus enclines à des pratiques *fitness* (e.g., professions intermédiaires, employés, ouvriers) ; tandis que les individus issus des espaces extrêmes (e.g., agriculteurs, cadre, profession libérale) ont tendance à moins s'adonner à des pratiques *fitness*. Néanmoins, il faudrait considérer les variations dans le choix de ces activités par les différentes branches sociales des inscrit·e·s. Il est possible de noter, par exemple, que la musculation est très pratiquée par les ouvriers en comparaison au cardio-training (17,7% contre 4,7%). De même, cette asymétrie est inversée chez les retraités, s'investissant davantage dans le cardio-training (27,7%) par rapport à la musculation (7,7%).

---

<sup>44</sup> Enquête de 2010 issue du travail des différents organismes de l'hexagone : Le Centre National de Développement du Sport (CNDS), l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (l'INSEP), la Mission des Études, de l'Observation et des Statistiques (MEOS) et la Direction des sports du ministère des sports.

Tableau 2 - Pratique *fitness* pendant les douze derniers mois selon le PCS

PCS	<i>Fitness</i>	
	<i>Musculation*</i>	<i>Cardio-training**</i>
<i>Agriculteur</i>	0,2%	0,5%
<i>Artisan, commerçant</i>	3,7%	1,9%
<i>Cadre, profession libérale</i>	8,9%	9,5%
<i>Profession intermédiaire</i>	20,8%	19,5%
<i>Employé</i>	17,5%	20,5%
<i>Ouvrier</i>	17,7%	4,7%
<i>Retraité</i>	7,7%	27,7%
<i>Autre inactif</i>	23,5%	15,8%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%

Lecture : de l'ensemble de personnes ayant pratiqué la musculation, 23,5% étaient inactives. De l'ensemble de personnes ayant pratiqué le cardio-training, 15,8% étaient inactives.

Source : EPPS (2010), n = 8 510, personnes âgées de 15 à plus de 65 ans dans toute la France

\* khi-deux = 136,986a, ddl = 7, p = 0,000 ; \*\* khi-deux = 145,199a, ddl = 7, p = 0,000

Le corps est un capital qu'il est possible de travailler dans les salles de sport (e.g., Baril, 2017 ; Bridges, 2009 ; Louveau, 2007 ; Mauger, 2018 ; Wacquant, 1989), toujours en interaction avec le social. Luc Boltanski (1971) démontre l'existence de « cultures somatiques<sup>45</sup> » déterminées par l'emploi du corps selon le métier. Les cadres supérieurs et intellectuels investissent leurs corps dans des usages « formels », en rapport à l'esthétique, la forme et l'apparence tandis que les ouvriers emploient leurs corps dans des usages « fonctionnels », une force de travail, ce qui pourrait montrer l'asymétrie dans la pratique de la musculation chez les ouvriers.

Il est possible d'avancer une série d'hypothèses suivant les perspectives de Boltanski. Par exemple, les cadres et les professions intellectuelles mobilisent davantage leurs compétences pour des applications techniques ou scientifiques tandis que les hommes de milieux populaires investissent leur force dans des activités impliquant un caractère agonistique (e.g., sport de combat). Cependant, selon la sociologue Catherine Louveau (2007), les transformations dans le monde du travail (e.g., tertiarisation des emplois, réduction de la pénibilité et croissance du secteur du service) mettent la présentation physique comme un atout non négligeable dans un contexte, comme l'affirme Castel (1998), d'effritement de la société

<sup>45</sup> Selon Boltanski (1971, p. 222) « les cultures somatiques » renvoient à « les régies qui déterminent les conduites physiques des sujets sociaux », issues des « conditions objectives qu'elles retraduisent dans l'ordre culturel ».

salariale. Cette situation pourrait expliquer la forte présence d'employés et de professions intermédiaires dans les deux activités *fitness*.

Néanmoins, ces analyses se complexifient en considérant d'autres aspects de la matrice de rapports sociaux, tel que le sexe. Par exemple, le lien entre le corps et le sexe met particulièrement en exergue certaines différenciations et asymétries. Ainsi en 2010, l'enquête EPPS enregistre une tendance similaire dans deux activités de *fitness* : le cardio-training et la musculation. Sur l'ensemble des personnes ayant pratiqué le cardio-training, on trouve 19,5% d'hommes et 80,5% de femmes. Inversement, concernant la musculation, sur l'ensemble des personnes l'ayant pratiquée, on remarque 32,3% de femmes et 67,7% d'hommes.

Les travaux présents dans la littérature (e.g., Louveau, 2007 ; Louchet & Hidri Neys, 2005), soulignent l'importance que le corps prend en complément du capital culturel. Ainsi, certaines jeunes femmes considèrent le fait d'être mince pour réaliser un travail « commercial » comme un impératif. Du côté des hommes, Coquet et collaborateurs (2016) montrent comment la quête de muscle dans les salles de sport devient un atout qui contribue à leur employabilité. L'origine sociale joue aussi un rôle important, car la possession de faibles capitaux scolaires chez les classes populaires peut les amener à se procurer un capital corporel, c'est-à-dire un capital « d'allure naturel », pour travailler (Mauger, 2018). Il serait possible de continuer les analyses en considérant différentes variables sociales. Cependant, cela ne permet pas d'identifier « le poids » de chacune sur les pratiques sportives *fitness*. Aussi, en poursuivant notre étude, un modèle statistique sera présenté explicitant les effets des différentes caractéristiques sociales sur la probabilité de pratiquer la musculation.

### **2.2.2. Probabilité de pratiquer la musculation en France**

La pratique sportive en France est le reflet du milieu social dont chacun·e est issu·e et est influencée par le fait d'être diplômé, par le type d'activité professionnelle et de revenus. Les personnes de classe sociale moyenne<sup>46</sup> ou supérieure ont ainsi des pratiques sportives plus diversifiées et proches des milieux institutionnels (e.g., club, association) pouvant impliquer une licence ou des cours (Muller, 2006).

---

<sup>46</sup> Selon Bernard (2012, p. 70) le concept de classe moyennes est ambigu, mais nous suivrons sa définition « *Je m'en tiendrai ici à une définition minimale, par la négative, afin de faire référence aux groupes sociaux qui ne se situent ni dans les fractions les plus élevées de la structure sociale ni dans ses fractions populaires.* »

Pour le *fitness*, les premières analyses descriptives montrent une réception variée du cardio-training et de la musculation selon la PCS et le sexe, mais qu'en est-il des autres variables sociales (e.g., le niveau d'études, les revenus, la taille urbaine, l'âge, etc.) ? À l'aide de l'EPPS (2010), un modèle *logic* ou régression logistique binaire est réalisée<sup>47</sup> pour modéliser, *toutes choses égales par ailleurs*, la probabilité de pratiquer une de ces activités *fitness*, la musculation.

Un premier modèle a été proposé avec les variables explicatives suivantes : le sexe ; l'âge ; le diplôme ; les revenus du foyer ; la taille de l'unité urbaine ; la situation personnelle ; la situation professionnelle ; la présence d'enfants ; la sportivité du père et de la mère. Après avoir fait une modélisation pas à pas descendante, avec le test statistique de Wald, le meilleur modèle proposé ne prend en considération que les variables suivantes : le sexe ; l'âge ; les revenus du foyer ; la taille de l'unité urbaine ; la situation personnelle et la sportivité du père pour expliquer la pratique de la musculation (cf. tableau 3). Ainsi, la situation de référence est celle d'une femme, entre 15 et 28 ans, avec un revenu de moins de 1 000€, habitant dans une unité urbaine rurale et dont le père n'était pas sportif.

---

<sup>47</sup> La régression logistique ordinaire ou binaire (ou dichotomique) vise à expliquer les variations d'une variable d'intérêt qualitative qui comporte deux modalités (e.g., Oui/Non), en l'occurrence « pratiquer la musculation » ou « ne pas pratiquer la musculation ».

L'enquête a été traitée sous *SPSS 20*, en suivant les méthodologies de Bugeja-Bloch et Couto (2015) ; Des Nétumières (1997) ; Deauvieu (2005).



Tableau 3 - Effet des caractéristiques sociales sur la pratique de la musculation en France

Variables	Coefficient*	Odds ratio**	Test statistique
<b>Sexe</b>			
<i>Femme</i>	Référence	Référence	
<b>Homme</b>	,802	2,229	p < 0.001
<b>Age</b>			
<i>15-28 ans</i>	Référence	Référence	
<b>29-42 ans</b>	-,627	,534	p < 0.001
<b>43-56 ans</b>	-,911	,402	p < 0.001
<b>57-70 ans</b>	-1,628	,196	p < 0.001
<b>71 ans et plus</b>	-2,039	,130	p < 0.001
<b>Revenu mensuel foyer</b>			
<i>Ne sait pas ou refus</i>	Référence	Référence	
<b>Moins de 1000 euros</b>	-,005	,995	n.s.
<b>De 1001 euros à 1500 euros</b>	,070	1,073	n.s.
<b>De 1501 euros à 2000 euros</b>	,036	1,036	n.s.
<b>De 2001 euros à 2500 euros</b>	,225	1,252	n.s.
<b>De 2501 euros à 3000 euros</b>	,316	1,371	n.s.
<b>De 3001 euros à 4000 euros</b>	,524	1,688	p < 0.01
<b>De 4001 euros à plus de 6000 euros</b>	,414	1,513	p < 0.05
<b>Situation personnelle</b>			
<i>Célibataire sans conjoint·e</i>	Référence	Référence	
<b>Célibataire avec conjoint·e ***</b>	-,373	,689	p < 0.01
<b>Marié·e</b>	-,690	,502	p < 0.001
<b>Divorcé·e</b>	-,346	,707	n.s.
<b>Veuf ou veuve</b>	-,396	,673	n.s.
<b>Sportivité du père</b>			
<i>Pas sportif</i>	Référence	Référence	
<b>Sportif</b>	,164	1,178	n.s.
<b>Taille d'unité urbaine</b>			
<i>Rural</i>	Référence	Référence	
<b>2 000 à 20 000 habitants</b>	,073	1,075	n.s.
<b>20 000 à 100 000 habitants</b>	,417	1,518	p < 0.01
<b>Plus de 100 000 habitants</b>	,080	1,084	n.s.
<b>Agglomération parisienne</b>	,235	1,265	n.s.

Source : enquête sur les pratiques physiques et sportives (EPPS) (2010, CNDS, INPES, MEOS -Ministère de Sports) N : 8 510  
 Champ : ensemble de l'échantillon, tant actifs comme inactifs, toute nationalité et CSP confondue.

Mode de lecture : Il s'agit d'un modèle du type « logit ». On cherche à modéliser « toutes choses égales par ailleurs » la probabilité de pratiquer la musculation. Après une amélioration du modèle via un processus pas à pas nous gardons les variables : sexe, âge, revenu mensuel du foyer, situation personnelle, sportivité du père et la taille urbaine. Ainsi, notre situation de référence définitive, mise en italique, est celle d'une femme entre 15 et 28 ans, avec un revenu de moins de 1000 €, habitant dans une unité urbaine rurale et dont leur père n'était pas sportif.

\* Le coefficient exprime la présence et direction de l'effet. Lorsqu'il est égal à zéro il indique l'absence d'effet, mais plus il s'éloigne de zéro (en positif ou négatif), plus l'effet est fort.

\*\* L'odds ratio (OR), exprime le degré de dépendance entre les variables, lorsqu'il est égal à 1 il indique l'absence de l'effet. Un odd ratio largement supérieur à 1 correspond à une augmentation du phénomène étudié. Un odd ratio largement inférieur à 1 correspond à une diminution du phénomène étudié.

\*\*\* Célibataire avec conjoint : comprend union PACS et hors PACS

La pratique de la musculation entretient un lien fort avec le **sexe** : les hommes ont, toutes choses égales par ailleurs, plus de chances de pratiquer la musculation, par rapport aux femmes, (coefficient positif 0,802). L'odds-ratio (OR) évalue dans quelle proportion cette probabilité est plus élevée. Ici, lorsque l'âge, le revenu mensuel du foyer, la situation personnelle, la sportivité du père et la taille d'unité urbaine sont identiques, les hommes ont 2,2 fois plus de chances de faire de la musculation que les femmes. Cette différence est statistiquement significative ( $p < 0.001$ ).

L'**âge** exerce aussi une influence, les individus ayant entre 29 et 42 ans ont moins de chances de pratiquer la musculation, par rapport à la situation de référence (coefficient négatif -0,627). Les individus de cette tranche d'âge ont moins d'une chance de faire de la musculation par rapport à la situation de référence (OR = 0,534). Il est important de souligner que cette probabilité de pratiquer la musculation semblerait diminuer avec l'âge de façon significative (OR = 0,402 « 43-56 ans » ; OR= 0,130 « 71 ans et plus »,  $p < 0.001$ ).

Par rapport au **revenu mensuel du foyer**, il semblerait que sa croissance augmente la probabilité de pratiquer la musculation (OR= 1,073 pour « de 1001 euros à 1500 euros » ; OR= 1,513 pour « de 4001 euros à plus de 6000 euros »). Cependant, toutes choses égales par ailleurs, les foyers avec des revenus de moins de 1000 euros par mois, n'ont pas nécessairement moins de chances de pratiquer la musculation (OR= 0,995, très proche de 1). La tendance à pratiquer davantage la musculation lorsque le revenu du foyer est élevé est significative pour les deux foyers avec les revenus les plus élevés.

En ce qui concerne la **situation personnelle**, ses effets sont variables sur la pratique de la musculation. Ceux qui sont célibataires avec conjoint (avec PACS et hors PACS) ont moins de chances de pratiquer la musculation (OR= 0,689) par rapport aux célibataires sans conjoint (situation de référence). Le fait d'être marié·e réduit encore leurs chances de façon significative (OR= 0,502). Néanmoins, de façon tendancielle, les divorcé·e·s et même les veufs augmentent légèrement leurs chances de pratiquer de la musculation par rapport à la situation de référence (OR= 0,707 ; OR= 0,673).

La **sportivité du père** ne montre pas d'effet significatif. En revanche, en comparaison avec la situation de référence, le fait d'avoir un père sportif pourrait augmenter une fois de plus les chances de faire la musculation (OR= 1,178).

La **taille de l'unité urbaine** peut jouer un rôle sur la pratique de la musculation. Par exemple, dans les unités urbaines de « 20 000 à 100 000 habitants » (e.g., Poitiers), un individu

aurait une chance et demie de plus de faire la musculation (OR=1,518), de façon significative, par rapport à la situation de référence (zone rurale). Pour les autres modalités, il n'y a pas d'effets significatifs. Toutefois, une tendance se dessine lorsque les unités urbaines sont soit très petites soit très grandes et les chances de pratiquer la musculation se réduisent, ce qui produirait une sorte de courbe en « U » inversée.

### **2.3. Biopolitique et *fitness* : l'emprise sur les corps**

Le corps, bien qu'il soit assujéti à l'incorporation d'un habitus par la socialisation, est également un projet individuel en soi-même, reflétant différents processus sociohistoriques en Occident qui s'entremêlent et ne s'excluent pas. Les corps ont été « civilisés », tout comme le siège des mécanismes de pouvoir. Ces processus font émerger un autocontrôle chez les individus et des formes d'administrer le vivant : le dressement des corps sains et ajustés aux normes sanitaires en vigueur.

Comment interpréter cet engouement du *fitness* à l'aune des processus de civilisateurs et du biopouvoir ? Comment, dans le *fitness*, cette prise en charge de soin du corps devient-elle une norme sanitaire ? Comment ladite norme se diffuse et s'incorpore ? Dans un premier temps, sera analysé l'emprise des corps contemporains par les processus d'autocontrôle, en suivant Norbert Elias, et de normalisation par le biopouvoir, en suivant Michel Foucault. Ensuite, ces processus seront interrogés, au regard de l'engouement *fitness*, ses usages et retournements.

#### **2.3.1. *Civilisation et biopouvoir sur les corps***

Comment et dans quel but les subjectivités des individus sont construites ? Selon le sociologue Numa Murard (2000), Norbert Élias et Michel Foucault ont proposé deux réponses à ces questionnements. Certes, il existe des divergences entre les auteurs<sup>48</sup>, mais aussi des grandes lignes les rapprochant. Bien qu'Élias se concentre sur les autocontrôles et Foucault sur les hétérocontrôles, Murard propose que ces deux types de contrôle soient dépendants l'un de l'autre. Ci-dessous seront détaillées leurs propositions pour identifier comment les corps sont

---

<sup>48</sup> D'après Murard (2000) pour Élias la psychanalyse a occupé une place importante dans ses analyses, il gardait une vision de l'engagement politique distant et sa conception de classes sociales était centrée sur la noblesse et la bourgeoisie. Tandis que pour Foucault la psychanalyse était une formation discursive parmi d'autres, son positionnement était d'engagement politique et sa position vis-à-vis des classes sociales est en lien à la lutte de pouvoir par la gouvernabilité. L'approche entre ces deux auteurs est différente, mais leur cible la même. La sociogenèse d'Élias dans le processus de civilisation passe du haut vers le bas (de l'aristocratie vers les classes populaires), tandis que la généalogie des modes de subjectivation de Foucault passe des marges vers le centre (de la déviance à la norme).

pris dans ces processus d'autocontrôle/contrôle et civilisation/normalisation, fabrique de la subjectivité des individus.

Le « procès de civilisation » est le noyau central des travaux de Norbert Elias jusqu'aux années 40 du 19<sup>e</sup> siècle. Élias explique comment l'État, par un processus graduel, produit un appareil qui monopolise le prélèvement fiscal et l'emploi de la violence légitime. Suite à cette monopolisation de la violence, les combats entre seigneurs n'étaient ni acceptés, ni fonctionnels, car désormais l'État garantit la sécurité, ce qui amène les individus à contrôler leur agressivité. Les analyses sociohistoriques d'Élias sont importantes parce qu'elles permettent de dépasser l'illusion d'opposition entre sociologie et psychologie, entre structures matérielles et structures symboliques. L'articulation entre sociogenèse et psychogenèse montre comment s'est constituée une pacification de rapports sociaux et par la suite l'émergence d'un autocontrôle chez les individus, ce que Freud a nommé le « surmoi ». Il est important de rappeler que par le processus de « civilisation » Norbert Élias ne vise pas à hiérarchiser les cultures de façon ethnocentriste : il va au-delà en expliquant que les indicateurs d'une civilisation sont liés à ses réseaux d'interdépendances sociales. De surcroît, la « civilisation » telle qu'Élias la décrit est un processus en mouvement, sans début ni fin (Bonny, Neveu & de Queiroz, 2003 ; Delmotte, 2010).

Le corps comme interface et siège de nos rapports sociaux n'échappe pas à ce long processus de civilisation ; le dressage des corps disciplinés est un enjeu majeur. Les analyses sociohistoriques du Michel Foucault révèlent que le corps a été la cible des mécanismes du pouvoir. Les travaux de Foucault retracent, sous un angle proche de celui d'Élias, les généalogies du pouvoir en Occident, en identifiant deux formes : le pouvoir traditionnel (souverain sur les sujets) et le biopouvoir (forme moderne de pouvoir sur « la vie »). Le biopouvoir vise à produire un gouvernement sur les corps des individus (e.g., techniques disciplinaires des corps dans les institutions comme l'école, la caserne ou la salle de sport...), mais également sur les populations (e.g., enjeux démographiques, de santé publique, natalité etc.). Foucault (1976) signalait que ces formes de biopouvoir peuvent coexister, se compléter et se renforcer : il est à la fois individualisant et totalisant.

Le contrôle sur la vie passe par le contrôle des corps individuels dans les sociétés modernes en espaces clos. C'est par des techniques matérielles de pouvoir et de savoir sur les corps humains que cette discipline est concrétisée. Par le biais d'un régime disciplinaire, il s'agit de dresser des corps dociles. Ce contrôle sur la vie, par ailleurs, est aussi élargi à un cadre totalisant, par la biopolitique de population ou une « étatisation du biologique » (Foucault,

1976). En tant que pratique gouvernementale et ouverte, le biopouvoir se met en place dans la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle face aux problèmes économiques et politiques liés au libéralisme. Il s'agissait de produire des mécanismes régulateurs adressés au corps. De ce fait, les enjeux du corps humain, en tant qu'espèce, sont considérés (e.g., sexualité, natalité, mortalité, longévité, hygiène, maladies, dégénérescence, etc.). Un enjeu présent était également celui d'optimiser la qualité biologique des populations. Cette forme de pouvoir a nourri l'idéologie raciste, au cours du 19<sup>e</sup> siècle dans les colonisations et le nazisme. De même, elle fait émerger à la fin du 20<sup>e</sup> siècle ce que Queval (2008) désigne « l'idéologie de la prévention » (p. 125). En somme, les espaces clos, (e.g., une institution) se caractérisent par la discipline, tandis que la biopolitique est un espace de circulation (e.g., les politiques publiques visant à stimuler certaines pratiques de soin corporel).

Au regard des théories éliasiennes et foucaaldiennes, qu'en est-il aujourd'hui de ces processus de civilisation et normalisation des corps dans le *fitness* ? Quels sont ses usages et ses résistances ? Ci-dessous sont analysés ces aspects vis-à-vis du *fitness* et du soin corporel comme norme civilisatrice et sanitaire émergente.

### **2.3.2. *Biopouvoir et fitness dans l'idéologie de la prévention***

La prévention des maladies et des comportements à risque (e.g., tabagisme, consommation d'alcool au volant) est la cible des politiques publiques en matière de santé. Il vaut mieux prévenir que guérir : cette expression prend du sens dans un système d'économie libérale de circulation des personnes et des biens. Réaliser une activité physique, notamment sportive, est un enjeu de santé publique. En d'autres mots, il s'agit d'une gestion globale des populations par le biopouvoir (Foucault, 1976). Cela entraîne également un façonnage des subjectivités et l'incorporation d'autocontrôle (Élias, 1973 ; Bonny, Neveu, & de Queiroz, 2003).

Les analyses de Foucault (1976) rendent compte des techniques de pouvoir sur la vie et de l'emprise des discours médicaux dès la fin du 18<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, les technologies de soin corporel, désormais inscrites dans la médicalisation de la vie quotidienne, visent à responsabiliser chaque personne de sa propre santé, mais aussi de la santé collective. Isabelle Queval (2008) précise que, dans ce processus, se produit une « *pathologisation de l'existence* » (p.125) qui amène de plus en plus à consulter le corps médical et à vivre l'existence dans l'individualisme. « *La prévention de la santé est devenue un « tu dois » auquel, pour des raisons susdites – constitution d'une idéologie médicale, référence scientifique et poids*

*médiatique – il est difficile de déroger* » (p. 126). Néanmoins, si ces projets sont individuels sous un fort autocontrôle, ils relèvent toujours d'un pouvoir normatif, d'un contexte de développement pléthorique de la culture *fitness*.

Le sport, dans ce cadre, est un levier majeur contemporain du biopouvoir afin de dresser des corps sains pour le travail, des corps qui restent en bonne santé le plus longtemps possible. Si le sport est promu en raison des valeurs humanistes qui lui ont été conférées, lors de sa naissance au 19<sup>e</sup> siècle en France, il est aujourd'hui un espace de perfectibilité (Queval, 2011 ; 2015). Le corps devient un capital à part entière à construire par les activités physiques et sportives (APS) (e.g., Baril, 2017 ; Mauger, 2018).

« Par le sport, comme par l'alimentation ou les soins cosmétiques, je me construis le corps que je veux. Par là, se dessinent les contours d'une nouvelle culpabilité découlant de la responsabilité de sa santé, de son apparence, du respect des prescriptions. L'hédonisme apparent de notre société est traversé pas la thématique d'un rapport plaisir/douleur plus complexe qu'il n'y paraît (souffrir pour être belle/beau) et la persistance de normes en une période dite *anomique*. » (Queval, 2011, p. 209-210)

Les salles de sport sont considérées comme des endroits contribuant à la santé des individus, des endroits de lutte contre la sédentarité et le surpoids, des formes contemporaines de déviance (Joncheray, 2018). Pendant les années quatre-vingts, les salles de sport commencent à ouvrir leurs portes en France ; depuis, leur croissance est majeure. La minceur et le muscle sont érigés dans le *fitness* comme normes sociales d'une corpulence acceptable. Les normes médicales se sont ainsi rapprochées des normes esthétiques (Louchet & Hidri Neys, 2018).

Bien que des travaux ethnographiques (Ernst & Pigeassou, 2005 ; Wellard, 2015) aient signalé que les salles de sport sont des endroits caractérisés par l'individualisme et éloignement entre les personnes, d'autres travaux sociologiques (e.g., Louchet & Hidri Neys, 2018) suggèrent le contraire. La salle de sport n'est pas un endroit libre de contraintes, mais une scène d'emprise sur le corps. Pour Foucault (1976), être visible en permanence signifie être l'objet d'une surveillance constante, ce qui participe de cette nouvelle forme du pouvoir, un régime plus normatif, ancré sur l'autodiscipline. La salle de sport peut dans ce cadre être la scène d'un gouvernement sur les corps, scène où les corps sont observés discrètement, jugés, classifiés et façonnés suivant une norme sanitaire (Queval, 2008). Le miroir, les espaces ouverts, les montres connectées, les dispositifs de mesures de la performance physiologique, le poids du regard des autres personnes, les caméras de sécurité... plusieurs de ces éléments sont les sources de surveillance à la salle de sport, une sorte de panoptique corporel. Plus particulièrement,

Queval (2011) affirme sur les technologies biométriques et de production de données physiologiques que « *le bio-pouvoir a-t-il de nouveaux outils, la liberté du sujet de nouveaux défis.* » (p. 214).

Si dans un premier temps cette pression est fortement jouée par la médiatisation des salles de sport et les corps qui y sont produits, à l'intérieur de cette institution se recoupent également différents rapports sociaux. Les interactions entre les individus et l'institution amènent les personnes à internaliser un contrôle et suivre des standards fortement genrés. Les sociologues Cindy Louchet et Oumaya Hidri Neys (2018) rendent compte, grâce à une enquête ethnographique dans une salle de sport réservée aux femmes, que les injonctions à la pratique du sport pour améliorer la santé amènent implicitement à reproduire l'ordre de genre. Par exemple, dans leur étude, les coachs sportifs encouragent l'effort physique de leurs clientes en faisant référence à leur beauté et jeunesse. D'autres travaux ethnographiques plus anciens (e.g., Johansson, 1996) signalaient que la salle de sport est la scène de reproduction de la ségrégation spatiale, aspect étant en lien avec les constructions subjectives prônées par Foucauld et Élias.

En dépit de cette normalisation des corps à la salle de sport, des formes de résistance et de retournement peuvent être opérés. Alexandre Baril (2017) montre comment les études sur les masculinités se sont focalisées sur les usages de la musculation par les hommes dans un cadre cisgenre-normatif, en négligeant les hommes trans. Cependant, l'auteur explique, suivant Térésa de Lauretis, que la salle de sport est une technologie de genre qui ne reproduit pas seulement les normes genrées, mais qui peut être aussi un espace pour les subvertir. Ainsi les hommes trans se servent de cette technologie pour façonner leur corps en fonction de leur identité de genre.

De ce fait, il est important de garder à l'esprit une perspective intersectionnelle lorsque l'on étudie l'emprise des corps dans les salles de sport en considérant : le sexe, l'identité de genre, l'âge, la classe sociale, la "race" etc. Cette matrice de rapports sociaux complexifie l'analyse, mais rend compte des usages des corps au regard du biopouvoir et l'autocontrôle contemporain de nos sociétés néolibérales. Les sujets ne sont pas non plus complètement passifs au cours de ces processus et peuvent détourner les pratiques de soin corporel. « *Le sport propose une expérience singulière d'immersion dans la résistance matérielle qu'offre le corps à la créativité propre de chacun* » (Queval, 2015, paragr. 8).

## 2.4. Synthèse du chapitre

Tout en produisant un effort de contextualisation de l'origine du sport et de l'activité physique au cours du 19<sup>e</sup> siècle, ce chapitre visait à retracer, sommairement, l'expansion du *fitness* et interroger sa réception et ses effets, d'abord à travers une sociohistoire de la salle de sport reconstituée pour tracer les trois grandes étapes de son évolution, puis à travers les déterminants sociaux de sa pratique en France. Enfin, ce phénomène contemporain d'engouement par les pratiques *fitness* et le travail corporel est interrogé au regard des processus sociohistoriques toujours d'actualité : la civilisation des mœurs et la biopolitique.

Selon Isabelle Queval (2011) le sport moderne naît pendant le 19<sup>e</sup> siècle et le cadre biopolitique (Foucault, 1976) est celui d'une amélioration de l'espèce humaine et de la lutte contre la dégénérescence. Concernant la salle de sport moderne, les sociologues Jesper Andreasson et Thomas Johansson (2014a) ont étudié son développement historique et celui de la culture *fitness* à partir de cette période et distinguent trois étapes. D'abord a lieu *la préhistoire de la salle de sport* : au cours du 19<sup>e</sup> siècle, les méthodes d'exercice physique produits en Europe et la diffusion des figures « *strongmen* », les besoins de corps forts pour travailler et faire la guerre, la diffusion des icônes musclées en Amérique. Ensuite se propage *la sous-culture du bodybuilding* : à partir des années 1970, le grand développement de revues et d'associations dans le domaine ainsi que l'ouverture de *Gold's gym* en Californie, la salle de sport d'Arnold Schwarzenegger. Enfin se déclenche *la révolution du fitness* : depuis les deux dernières décennies du 20<sup>e</sup> siècle, les salles de sports se multiplient, et s'y exercer s'intègre au style de vie de la classe moyenne des zones urbaines nord-américaines. En parallèle se diffuse la pratique d'aérobics qui s'adresse principalement à la « femme consciencieuse ». Le fitness, lui, s'homogénéise : les salles de sport s'ouvrent produisant ainsi un loisir de masse.

Cependant, cette « révolution du *fitness* » est à nuancer, car l'accès aux salles de sport demeure socialement variable. Par exemple, la classe sociale exerce une influence sur son accès (Boltanski, 1971). L'investissement des pratiques *fitness* est variable selon les PCS ; il semblerait que les personnes se situant dans les régions basses et intermédiaires de l'espace social (e.g., professions intermédiaires, employés, ouvriers) soient plus enclins à pratiquer le *fitness* (EPPS, 2010). De même, il existe des variations au sein même de ces activités. La musculation est, par exemple, plus investie par les ouvriers en comparaison avec le cardio-training (17,7% contre 4,7%). Une autre asymétrie est identifiée chez les retraités, qui s'investissent davantage dans le cardio-training (27,7%) que dans la musculation (7,7%).



Certains travaux (Louveau, 2007 ; Louchet & Hidri Neys, 2005) démontrent que le corps est un enjeu central dans un contexte où le marché du travail se transforme (e.g., croissance du secteur de service). Vis-à-vis des rapports de genre, les pratiques *fitness* sont fortement genrées (EPPS, 2010), la musculation étant davantage investie par les hommes (67,7%) et le cardio-training par les femmes (80,5%). L'exigence de certaines caractéristiques physiques, généralement implicites, pour travailler (e.g., un corps musclé chez les agents de sécurité) pourraient expliquer ces différences (Coquet et al., 2016 ; Louveau, 2005). Cela reste cependant en interaction avec la classe sociale, dont l'apparence serait un complément important face aux faibles capitaux scolaires (Mauger, 2018).

Dans le but d'affiner cette analyse, une régression logistique est effectuée. Après la construction d'un premier modèle statistique et son amélioration, toutes choses égales par ailleurs, l'influence du sexe ; de l'âge ; du revenu du foyer ; de la taille de l'unité urbaine ; de la situation personnelle et de la sportivité du père sont considérées pour expliquer le fait de pratiquer la musculation. De façon synthétique, les hommes ont 2,2 fois plus de chances de faire de la musculation que les femmes. De plus, la probabilité de pratiquer la musculation se réduit avec l'âge. Par rapport au revenu mensuel du foyer, plus ce dernier est élevé plus la probabilité de pratiquer la musculation augmente, cependant, des exceptions peuvent se produire pour les foyers avec des revenus de moins de 1000 euros par mois. Lorsqu'est prise en compte la situation personnelle, les individus sont célibataires avec un conjoint ont moins de chances de pratiquer la musculation par rapport aux célibataires sans conjoint. De même, le fait d'être marié réduit encore les chances de façon significative. De plus, de façon tendancielle, les divorcés et les veufs ont légèrement plus de chances de pratiquer de la musculation. Par ailleurs, les personnes ayant un père sportif auraient plus de chances de faire la musculation. Enfin, la taille de l'unité urbaine peut jouer un rôle pour les zones entre 20 000 à 100 000 habitants (e.g., Poitiers). Un individu aurait une fois et demie plus de chances de faire la musculation en comparaison à une zone rurale. Seule une tendance se dessine pour les zones urbaines très petites ou très grandes et les chances de pratiquer la musculation diminuent.

Finalement, ce chapitre met en contraste l'offre sportive de la révolution du *fitness* à l'égard des processus de civilisation des mœurs et du biopouvoir affectant le soin corporel. Il s'agit d'étudier l'emprise actuelle du *fitness* sur les individus, une certaine sportivisation des mœurs et des corps (Queval, 2015). Cela demande de réaliser un détour socio-historique sur différents processus de construction de subjectivités émergents au cours de la civilisation des mœurs et le biopouvoir (Élias, 1973, cité par Bonny et al., 2003 ; Foucault, 1976). La

civilisation des mœurs, d'une part, est un processus long dans l'histoire sans début ni fin précise. Ce processus révèle la manière dont l'État monopolise la violence et comment les individus sont amenés à produire une forme autocontrôle. Le biopouvoir, d'autre part, indique la manière dont sont gouvernées les populations, les comportements et les corps, dans le but de réguler les conditions de santé, tant pour garantir la disponibilité d'une force de travail que pour contrôler la mortalité liée aux épidémies. Nous assistons à une individualisation des rapports sociaux où le corps est un projet et un capital à part entière. Le soin du corps contemporain s'inscrit dans une idéologie de la prévention (Queval, 2008) et s'enracine dans les politiques de l'État pour prévenir des maladies. « *Dans le dépassement de soi individuel ou collectif, le sport moderne s'institutionnalise. L'exploitation des forces et de soi devient exutoire et performance, référés à un idéal social : la vertu de l'effort ou l'effort vertueux* » (Queval, 2011, p. 201). Il est cependant important de garder à l'esprit que les individus ne sont pas des compléments passifs face à ces processus, et que, si l'offre pléthorique de façonnage du corps envahit la vie quotidienne, il est aussi intéressant de s'interroger sur la façon dont ces processus actualisent les rapports de genre et la vision essentialiste des corps.

***Partie II : Façonner le corps :  
dispositions, interactions et  
transformations de soi dans le  
fitness***

### 3. Ethno(bio)graphie d'hommes à la salle sport : explorer les dispositions corporelles

Comprendre les carrières de façonnage corporel à la salle de sport et les rapports de genre qui y sont tissés demande de revisiter l'histoire de socialisation sportive des enquêtés. Jérôme Beauchez (2014) plaide, dans son enquête sur les boxeurs, pour une approche qui réalise des allers-retours entre ethnographie et biographie en interrogeant la « *socialisation du schéma corporel* »<sup>49</sup> (p. 141).

Cette partie a pour ambition d'effectuer une série d'analyses pour interroger la constitution des dispositions corporelles chez les hommes, particulièrement leur rapport au sport. Afin d'éviter de tomber dans l'illusion biographique (Bourdieu, 1986) et de prendre une position naïve, il s'agit plutôt de considérer leurs paroles comme leur vérité, toujours en mouvement. Erving Goffman rappelle que les individus sont des acteurs sur une scène, toujours en train de maîtriser leurs réactions et impressions (Nizet & Rigaux, 2014). Ainsi, tout en réalisant un effort pour positionner les enquêtés dans leurs espaces sociaux, huit portraits sociologiques des hommes clients de la salle de sport sont dressés<sup>50</sup>.

Les portraits sont mobilisés en deux parties différentes. Dans un premier temps sont abordées les pratiques sportives lors de leur socialisation primaire. Ensuite, l'accent est mis sur leurs pratiques sportives actuelles et leur arrivée à Perfect Body<sup>51</sup>. Les analyses se concentrent sur l'origine sociale des enquêtés, notamment leurs capitaux scolaires et PCS, mais aussi au regard de l'identification avec d'autres personnes sportives, images explicitant des rapports entre masculinités (Connell, 2014).

#### 3.1. La mise en garçon : une socialisation primaire sportive

« La société pourtant fabrique toujours des garçons. Le « neutre » a progressé, certes, mais ne l'a pas emporté partout. Avec la mondialisation et le néolibéralisme, par ailleurs, les jeunes hommes ne partagent plus la même vision de masculinité » (Sohn, 2015)

La socialisation conditionne les rapports entre les sexes et le développement des dispositions corporelles sexuées (Court, 2010). Un domaine d'intérêt pour les études de genre et des masculinités est le sport. Ce domaine a toujours été un espace de socialisation masculin

---

<sup>49</sup> Le sociologue affirme : « la socialisation du « schéma corporel » - ou la formation inconsciente d'habitudes d'action réalisées dans la persistance des schémas moteurs spécialisés – et de la constitution d'une « image du corps » entant que conscience somatique précisée puis affinée dans l'exercice de la pratique » (p. 141)

<sup>50</sup> Suivant la démarche de Bernard Lahire (2002).

<sup>51</sup> Afin de garantir l'anonymat, le nom de la salle de sport a été changé

et en lien avec les constructions des masculinités (Bereni et al., 2012 ; Bertrand et al., 2015). L'historienne Anne-Marie Sohn (2015) indique que le sport prend une place centrale en France à partir des deux dernières décennies du 18<sup>e</sup> siècle. Les enjeux nationaux stimulent la production des corps vigoureux et forts pour s'engager dans l'armée. Par ailleurs, Carine Guérandel (2014), sociologue spécialiste du sport et du genre, affirme à propos du sport qu'il est construit par les hommes et pour les hommes et à présent reste « *un espace privilégié de construction de la masculinité virile* » (p.139). L'autrice ajoute que c'est depuis l'enfance et par le biais des acteurs de la socialisation primaire (e.g., famille, école) que se constitue le goût pour le sport. Par exemple, les parents encouragent les sports en « congruence » avec le sexe de l'enfant ; à l'école, les jeux impliquant de la force physique sont privilégiés par les garçons.

Suite aux revendications féministes pour augmenter la mixité dans le sport en réduisant son caractère genré, des groupes masculinistes soulèvent des critiques envers les femmes. Ces détracteurs soulignent l'importance des lieux de socialisation masculine en rejetant les pratiques mixtes afin de renforcer la virilité et la féminité, pour chaque sexe respectif, et prévenir l'homosexualité (Bereni et al., 2012). Par ailleurs, Messner (1992) indique que les premières fréquentations du sport passent par le biais des hommes (e.g., père, frère, amis). Ainsi, l'intimité se développe entre hommes dans le sport, tout en respectant la norme masculine, l'homophobie.

Dans ce cadre, le sport constitue une institution « **sexuée** », car sa structuration et son organisation montrent l'image de ce qui est féminin et masculin tout en valorisant des caractéristiques dites masculines (e.g., force, courage) et « **sexuantes**<sup>52</sup> », car ces valeurs transmises par l'institution sportive contribuent à la reproduction du système de genre. En d'autres termes, les corps des garçons et des hommes sont « masculinisés » et les valeurs liées à la masculinité sont enseignées. L'inculcation de ces valeurs masculines (e.g., force, endurance, courage, goût de l'effort) s'est répandue avec la démocratisation du sport dès la Belle Époque (Sohn, 2015).

Comprendre ces valeurs dans le champ sportif est toutefois complexe. Selon Philippe Liotard (2008) les valeurs sportives sont « *multiples, diffuses et contradictoires* » (p. 147). Il suggère de considérer que le sport éducatif est composé d'un processus social et individuel. D'abord social, car il facilite la transmission d'une culture exaltant la performance, l'effort voire la soumission ; ensuite, un processus individuel car il implique l'incorporation de cette culture. Par le biais de ce double tableau de la socialisation sportive, l'homophobie, même si

---

<sup>52</sup> Terme traduit en français par Bereni et al., (2012).

elle se manifeste discrètement, érige des figures déviantes à éviter pour les filles et les garçons (e.g., « le garçon manqué », « la femmelette », « la gouine », « le pédé ») et normalise l'hétérosexualité.

Dans le but de retracer la construction des dispositions corporelles sexuées, et notamment analyser ce double processus social que Liotard (2008) nomme « *les couples inculcation/incorporation, transmission/intériorisation* » (p. 147), un retour sur la socialisation primaire sportive des enquêtés est effectué. Il s'agit d'identifier les sports pratiqués lors de l'enfance et l'adolescence, l'ambiance, le caractère mixte ou non de la pratique et le rôle de la famille. Ce choix ne vise guère à produire une analyse de leur histoire de vie, mais plutôt à retracer les convergences et divergences selon leur origine sociale et les masculinités mises en place. Issus des entretiens et des observations, ci-dessous est présentée une première partie de huit portraits sociologiques. Les quatre premiers portraits concernent les hommes qui, à présent, ont le plus de capitaux scolaires et/ou en emploi qualifié, tandis que les autres quatre portraits présentent les hommes moins dotés dans ces types de ressources.

En dépit des différences de parcours, des convergences apparaissent dans l'histoire de ces hommes et entrecroisent plusieurs rapports : genre, classe, "race" et âge. Chaque famille a stimulé la pratique sportive chez leurs enfants, notamment les pères qui sont perçus comme plus légitimes au niveau technique. Néanmoins, l'investissement des pères est fortement déterminé par leurs capitaux économiques. Les femmes sont moins présentes dans leurs discours. Les mères soutiennent la pratique de leurs fils, mais dans un sens logistique et/ou affectif : elles seraient ainsi considérées comme moins « techniques » dans le domaine. Lorsqu'elles font du sport, cela est perçu comme un loisir. De ce fait, le sport devient une sphère de socialisation masculine (e.g., entre père et fils, pairs de leur âge, oncles, voisins etc.) qui s'étend tout au long de leur vie. Certains hommes qui ont fait du sport avec des filles ressentaient des hésitations pour s'exercer ensemble, cela allant à l'encontre de leurs "valeurs". Particulièrement pour les hommes d'origines sociales populaires, le sport garde un lien avec un habitus agonistique et de confrontation, comme la boxe, le karaté, le judo (Lepoutre, 1997). En général, le sport serait un endroit privilégié pour performer des masculinités hégémoniques, c'est-à-dire excluant les femmes, mais excluant aussi les hommes qui déploieraient des caractéristiques dites féminines, les masculinités subordonnées (Connell, 2014). Bien que certains indiquent avoir un caractère solitaire, la socialisation masculine dépasse ces traits individuels.

### 3.1.1. Hommes avec forts capitaux scolaires et/ou emplois qualifiés

#### 3.1.1.1. Oussama : « travaille à l'école et fait du sport »

D'origine sociale populaire, Oussama a 25 ans et est titulaire d'un BAC général scientifique. Il réalise sa cinquième année en pharmacie et envisage de réaliser une thèse. Il est l'aîné d'une fratrie de quatre dont un frère (23 ans, BAC STMG<sup>53</sup>) et deux sœurs (20 ans, en L1 droit, et 17 ans, et envisageant un BAC S). Sa mère est ATSEM<sup>54</sup> et possède un BAC, son père est chauffeur routier et a quitté l'école après la troisième. Oussama signale « *je suis Marocain d'origine* ». Il fréquente les salles de sport depuis près de deux ans et réalise entre trois et quatre séances par semaine. Il est brun, fait 1,75m pour 79 kg, son corps est costaud, plutôt musclé, avec un ventre un peu saillant. Ses cheveux et sa barbe sont courts, il porte des lunettes.

Vers ses sept ans, il avait commencé le football qu'il pratiquera jusqu'à ses dix-huit ans. Oussama affirme avoir eu un très bon niveau sportif (« *j'ai joué au foot [...] le plus haut au niveau régional* »). Avant, il avait fait du karaté, durant moins d'un an. À l'âge de douze ans, Oussama commence le kick boxing, également jusqu'à ses dix-huit ans. Le choix de la pratique sportive, selon Oussama, était orienté par des hommes de sa famille. Son père voulait que lui et son frère fassent du karaté, « *mon père, il aimait bien qu'on fasse un sport de combat [...] on s'était inscrit [au karaté]* », mais « *ça nous a pas plu qu'on se batte pas* ».

Ensuite, d'autres hommes proches les orientent vers la boxe, dont la possibilité d'exprimer un habitus agonistique les a fait persévérer dans cette voie sportive : « *il y avait mon oncle il était coach en boxe française et à côté de chez lui il y avait un copain à lui qui faisait de full-contact, il avait dit 'ouais, si vous voulez, vous pouvez venir essayer'* ». Oussama y reste : « *ça m'a plu et ça me faisait boxer, taper* ». Pour le football « *nous-mêmes, on demandait à nos parents* » d'y jouer. Il affirme partager du temps avec ses copains au football et faire des connaissances rapidement à la boxe « *j'ai fait des potes en arrivant directement* ». Le football était une pratique sportive entre garçons, le karaté et la boxe étaient mixtes. Pour la boxe, Oussama souligne avoir eu des difficultés lorsqu'il fallait se battre avec des filles.

« [...] je voulais pas leur faire mal et puis j'ai vu qu'elle me faisait plus mal [...] donc je me suis dit 'ok, tu vas taper, je vais taper aussi' pim, pim je l'ai frappée, je lui avais ouvert le nez [...] elle ça lui avait plu, [...] Ah, j'étais p'tit, j'étais pas fier de moi, mais après j'ai compris que c'était ça le sport respecter son adversaire ».

---

<sup>53</sup> Sciences et Technologies du Management et de la Gestion.

<sup>54</sup> Agent·e·s de service des établissements primaires.

Ses parents ont stimulé sa pratique sportive (« [je] *pratiquais à peu près... ouais entre douze heures de sport par semaine* »), tout en renforçant son engagement dans la vie scolaire « *ils m'ont dit que c'était bien, toujours 'travaille à l'école et fait du sport' comme ça, ça... empêchait de divaguer [pour] faire des bêtises [...] surtout mon père, il aimait bien qu'on fasse du sport* ». Pour les déplacements, Oussama utilisait le bus, son coach de boxe le ramenait « *pour le retour comme c'était trop tard [...] c'était toujours mon entraîneur qui m'amenait* ». Son père allait le voir pour les compétitions sportives (« *il venait souvent... plus pour la boxe, parce que comme c'est un sport individuel, y a p't-être [plus] besoin d'encouragements, qu'au foot* »). Oussama est le seul sportif de la famille. Son frère a pratiqué le football en club jusqu'à ses vingt ans. Ses parents ne pratiquent pas de sport. Selon lui, son père pratiquait la musculation « *entre ses vingt-deux et vingt-huit ans* », mais il a arrêté en raison d'un problème cardiaque.

3.1.1.2. Charly : une passion pour le foot et un partage masculin

D'origine sociale moyenne/supérieure et âgé de 24 ans, Charly a effectué un BAC filière STMG, suivi d'un BTS et d'une licence bancaire en alternance. Maintenant il est en recherche d'emploi. Sa famille possède un capital économique conséquent, mais un faible capital culturel. Ses parents sont propriétaires d'un grand restaurant aux alentours de Poitiers, ils ont un niveau d'études CAP. Charly a une sœur de 28 ans et un frère de 21 an, les deux ont un niveau de formation BTS. Il affirme « *on a été toujours une famille de sportifs* ». Charly fréquente les salles de sport depuis près d'un an et demi et réalise quatre séances par semaine. Il est blanc, fait 1,70m pour 61 kg, son corps est mince, mais avec une musculature marquée. Ses cheveux sont noirs un peu longs coiffés vers l'arrière. Sa barbe est courte et ses bras sont couverts de tatouages avec plusieurs couleurs.

Vers ses 5 ans, il avait essayé le judo pendant deux mois et le tennis pendant un semestre. Il commence à jouer au football en club de ses huit ans jusqu'à dix-huit ans. La pratique sportive était perçue positivement par ses parents (« *ça permettait d'avoir une sorte de... défouloir [...] comme ça on revenait des fois fatigués, on les laissait tranquilles* »). Néanmoins, l'accent est mis sur le football qui devient central dans la relation tissée entre Charly et son père (« *j'ai toujours voulu faire du foot, mon père a fait du foot quand il était jeune aussi, donc c'est vrai qu'indirectement il m'a donné cette passion-là* »). Cependant, la mère de Charly ne semblait pas avoir le même rapport au sport, au niveau de la technicité, et elle était là plutôt pour soutenir son fils (e.g., inscriptions, déplacements, encouragements).

« [...] mon père était un fan du foot il venait souvent me voir jouer, à chaque fin de match il me disait 'ouais, ça a été bien, tu aurais pu faire mieux ça, ça, ça, ça' [...] Donc c'est vrai que



quand t'es jeune c'est pas toujours évident de parler avec ton père [...] le foot nous permettait de communiquer [...] ma mère elle aimait bien, après c'était on va dire moins technique [...] ça restait très meuh, très subjectif quoi, très... très léger [...] mais oui, à chaque fois, c'était généralement ma mère qui m'amenait aux entraînements, qui m'amenait au match »

Son choix du club de football a également été orienté par ses amis (« *c'est mes potes qui m'ont poussé* »). L'ambiance mixte pouvait impliquer des tensions vis-à-vis des valeurs masculines mobilisées par le sport (« *j'pars de principe 'garçon avec garçon, fille avec fille' [...] ça pouvait facilement plus m'énervé avec une fille parce qu'elle ne savait pas jouer, donc forcément... c'est chiant et j'aime pas perdre* ») produisant une ségrégation des femmes, aspects en lien à la performance d'une masculinité hégémonique (Connell, 2014).

### 3.1.1.3. Mario : encouragements féminins

D'origine sociale populaire, Mario a 31 ans et est titulaire d'un master en arts. Ancien enseignant du secondaire au Brésil, il quitte son pays pour venir réaliser un doctorat en sciences humaines en France. Sans bourse d'études, il réalise des vacations à l'université, donne des cours de musique à domicile et travaille de temps en temps comme intérimaire. Mario a suivi une mobilité sociale. Ses parents habitent dans le nord du Brésil, son beau-père est chauffeur de taxi sans aucun diplôme, sa mère est femme au foyer et a un BAC. Ses grands-parents avaient de faibles capitaux scolaires, mais ils savaient lire et écrire. Ils étaient pêcheurs et ouvriers agricoles, mariés et de confession catholique. Mario est l'aîné d'une fratrie de deux enfants : sa demi-sœur de 26 ans, sa cadette, a fait une licence et un master en littérature. Leur accès à l'éducation universitaire a été facilité par les politiques de discrimination positive de leur gouvernement. En concubinage et sans enfant, il habite avec son copain, âgé de 25 ans et d'origine sociale populaire, qui réalise un master en géographie. Mario fréquente les salles de sport depuis près dix ans et réalise cinq séances par semaine. Il est blanc, fait 1,80m pour 82 kg, son corps est musclé, mais avec un ventre saillant. Ses cheveux et sa barbe sont courts. Il a un tatouage représentant un démon sur un bras.

Concernant la pratique sportive, Mario indique ne pas avoir eu un rapport proche de ces activités pendant son enfance « *quand j'étais enfant je pense pas que je pratiquais beaucoup de sport, pas plus que le football et après quand j'étais adolescent j'ai commencé à faire de la natation* ». Mario survolait le sujet, mais à l'heure d'aborder le sujet au collège, il affirme « *je jouais pas avec les garçons, ils me frappaient avec le ballon sur la tête* ». L'attention est replacée sur d'autres activités. Il est possible que cela soit une façon de ne pas perdre la face, en prenant de la distance par rapport au rôle de garçon exclu du sport (Goffman, 2002b). Jusqu'à ses 16 ans, il a joué au football avec ses cousins, notamment le weekend. Ensuite, il s'est inscrit

dans une école de natation avec sa sœur et il y est resté jusqu'à ses 18 ans « *je pratiquais le matin très tôt, donc à six heures de matin, après je partais au travail, c'était une grosse journée* ». Selon Mario, sa famille le soutenait, surtout sa mère « *j'sais pas, ils aimaient, ils étaient pas contre [la pratique du sport] ma mère elle m'encourageait* ». Bien que son beau-père pratiquât le football de temps en temps avec ses collègues du travail, Mario n'était ni convié, ni encouragé par lui « *Je me suis jamais senti aimé par mon [beau] père* ». Ainsi, ses pratiques sportives étaient centrées sur d'autres liens de famille, (e.g., cousins, sœur) et les rapports envers d'autres garçons restent distants (« *J'avais pas trop d'amis, mais euh ça les intéressait pas plus que ça* »). Le sport, étant une sphère de socialisation masculine principalement hégémonique, a pu représenter l'exclusion de Mario du fait d'être homosexuel.

3.1.1.4. François : une offre sportive limitée à la campagne

D'origine sociale populaire, François a 72 ans et est titulaire d'un BAC. Ancien professeur des écoles, il est maintenant à la retraite. Il fait partie d'une fratrie de cinq enfants, tous sont titulaires du BAC (« *A l'époque c'était un diplôme qui était de bon niveau* ») et ont occupé des postes qualifiés (« *je n'ai plus une sœur en activité, ma sœur est notaire* »). François et ses frères ont suivi une importante mobilité sociale. Son père était ouvrier agricole et sa mère, femme au foyer ; les deux étaient titulaires d'un certificat d'études. L'épouse de François était sage-femme et maintenant est à la retraite. Ils ont eu deux enfants. Son fils aîné à 45 ans, il est ingénieur et possède un doctorat en physique ; sa fille a fait un master en mathématiques, elle est professeure et écrivaine. François fréquente les salles de sport depuis près de vingt-neuf ans et réalise actuellement entre six et sept séances par semaine. Il est blanc, fait 1,70m pour 73 kg, son corps n'est pas musclé, mais il est athlétique. Ses cheveux sont gris et blancs un peu longs, bien coiffés. Sa barbe est bien rasée et il porte des lunettes.

Du fait d'avoir vécu à la campagne pendant son enfance en 1960, François explique que l'accès aux activités sportives, en dehors de l'éducation physique au collège, était très limité. Les activités sportives en collège n'étaient pas mixtes « *[elles] étaient mixtes à partir de la seconde* ». Les souvenirs de l'ambiance de cette époque ne semblent pas clairs pour lui : « *au niveau des pratiques sportives (réfléchit) je me souviens plus bien* ».

« [...] il y avait le foot naturellement je me rappelle également d'activités genre, basket[ball] un p'tit peu de volleyball et puis... des séances de gymnastique, des séances d'athlétisme, de la course, certainement course stricte et puis endurance, mais déjà à cette époque-là les activités sportives en collège et en lycée étaient euh... pas de haut niveau ».

Il s'est inscrit dans le club du football de son village où il y reste de ses 18 ans jusqu'à ses 25 ans quand il s'est marié et a déménagé dans une autre ville. Ne ressentant plus le même goût à l'égard du football, il a commencé à pratiquer la natation deux fois par semaine (« *j'estimais que c'était une activité qui était complète* ») et a diversifié les activités (« *et puis également du footing et puis du vélo* »). François associe l'absence de pratique sportive de ses parents à leur position sociale : « *mes parents étaient issus d'un milieu très pauvre [...] le milieu agricole, donc pas de pratiques sportives, pas d'exemples de pratiques sportives* ».

### 3.1.2. Hommes avec faibles capitaux scolaires et/ou en situation de précarité

#### 3.1.2.1. Dylan : se faire une place dans un ethnicisé

D'origine sociale moyenne-supérieure, Dylan a 20 ans et est titulaire d'un BAC S. Il a intégré une licence STAPS « *j'y suis resté exactement... pas longtemps, un an ça m'a suffi pour pouvoir faire c'que je fais maintenant* ». Il est employé à mi-temps dans une centrale nucléaire, l'autre moitié de son temps vend des compléments nutritionnels et travaille également en tant que coach sportif personnel, non diplômé. Il est l'aîné d'une fratrie de trois enfants dont un frère (18 ans en lycée professionnel) et une sœur (15 ans en troisième). Son père est directeur d'un hypermarché dans une petite ville et sa mère est employée également dans la centrale nucléaire. Les deux n'ont pas de capitaux scolaires. Dylan fréquente les salles de sport depuis près de six ans et réalise six séances par semaine. Il est blanc, fait 1,83m pour 94 kg, son corps est musclé, très hypertrophié. Ses cheveux sont blonds et courts, bien coiffés et il est imberbe.

Depuis son enfance, il pratique la boxe, le judo et le karaté (« *c'est quelque chose qui m'a passionné, parce que j'avais du mal à me canaliser sur moi et j'suis quelqu'un de très individuel* »). Il explique que ses parents l'ont inscrit à ces différentes pratiques « *en maternelle je me bagarrais souvent, [...] ma mère et mon père ils m'ont dit que je suis quelqu'un qui adore se battre [...]* » Ses pratiques sportives n'étaient pas mixtes, ce qui lui convenait « *j'aime pas me battre contre une fille* ». L'ambiance variait selon les sports pratiqués. Pour le judo et le karaté, il ne s'agit pas de faire du mal à l'autre, c'est le cas opposé dans la boxe (« *tu cherches à faire du mal à l'autre* »). Dans ce cadre « *je suis quelqu'un de très solitaire et le problème c'qu'il y en a qui se sentent toujours plus puissants que les autres [...]* j'avais pas commencé la musculation ». Ainsi, Dylan explique les rapports conflictuels avec des groupes ethnicisés, au sein desquels il faisait partie de la minorité (« *j'étais qu'avec des Noirs, des Arabes [...]* j'étais un peu le seul blanc, je travaillais beaucoup, j'ai dû vraiment beaucoup me battre »). Les masculinités sont fluides et, dans ce cadre d'interaction, les masculinités hégémoniques

étaient celles de groupes fréquemment étiquetés comme marginaux (Connell, 2014). Il évoque une anecdote où il se bat pour un garçon moins fort qui se faisait agresser (« *ils étaient quatre sur un p'tit, pas en âge, mais en taille [...] j'suis rentré dedans j'ai tapé à qui je pouvais avoir [...] à la fin on a rigolé et depuis ce jour on est meilleurs potes* »).

Les différentes situations vécues dans les sports de combat ne sont pas abordées en famille « *je suis quelqu'un qui a beaucoup de fierté* ». Au niveau logistique, c'était son père ou son coach qui l'amenait aux entraînements ; pour les compétitions ses deux parents y allaient. Sa famille ne pratique pas de sport (« *ils sont tous des fainéants* »), mais auparavant ils étaient plus sportifs. Son frère pratiquait le judo, son père a fait du football de six à quatorze ans et sa mère pratiquait la boxe anglaise depuis ses dix-sept et mais a arrêté après la naissance de Dylan.

### 3.1.2.2. Guillaume : « *ah vous êtes des femmelettes* »

D'origine sociale populaire, Guillaume a 21 ans et est en seconde année de licence en psychologie. Auparavant, il avait réalisé des stages en commerce dans le cadre de son BAC technologique en série STMG. Sa mère est assistante sociale et possède un BEP, son père est menuisier et n'a pas validé son BAC. Guillaume est l'aîné d'une fratrie de trois enfants, dont un frère déscolarisé (20 ans) et un autre en terminal L (18 ans). Il se décrit comme quelqu'un de peu sportif pendant son enfance, notamment pour le sport entre garçons. Au niveau scolaire, il affirme avoir aimé le tennis, le badminton, c'est-à-dire des pratiques mixtes. En raison de ses performances et de l'ambiance, il dit préférer les sports individuels. Guillaume fréquente les salles de sport depuis cinq mois et réalise trois séances par semaine. Il est blanc, fait 1,68m pour 68 kg, son corps est plutôt rond. Ses cheveux sont blonds un peu longs et bouclés, et il est imberbe.

« J'étais pas sportif... y a avait une très grande différence entre moi et les autres du coup ça me motivait pas vraiment quoi [...] mon problème avec ça c'est des sports très violents [football et handball], du coup en fait, moi je suis gardien de but la balle j'essaie de l'éviter plutôt que l'arrêter »

À douze ans, il tente la natation, une pratique non mixte, et arrête rapidement (« *la différence d'âge était trop grande, c'était pas motivant, c'était même un peu humiliant* »). Entre ses dix et quatorze ans, après invitation de son père, il pratique le « pingpong » (tennis de table) en club. Au lycée, il a joué au volleyball pendant un an et demi (« *je préférais ça, parce que chacun avait son rôle, chacun avait sa zone à défendre* »). Guillaume se désidentifie de la sphère sportive entre garçons. Ainsi, au cours de sa scolarité, il a subi une série de reproches de ses pairs, ce qu'il attribue au caractère d'autres garçons. Dans ce cadre, il est placé dans une

interaction de masculinité subordonnée contre hégémoniques (Connell, 2010), car face à des garçons dominants. Lorsqu'il évoque le sujet il adopte un langage de distance ironique et banalise la situation.

« [...] y en a d'autres qui étaient plus aussi dans le délire de la virilité tout ça, d'ailleurs ces gens-là étaient pas mal critiques [...] envers ceux qui étaient pas sportifs on se prenait pas vraiment des insultes, mais des reproches genre 'ah vous êtes des femmelettes' ce genre de trucs, on était des gosses quoi (rit) [...] à peu près tout le long de ma scolarité [il y a eu les reproches], à partir du moment où il y avait du foot ou du handball ou des trucs violents comme ça j'avais ce genre de reproches [...] ça me passait au-dessus je... me disais de toutes façons ils n'en valent pas la peine (rit)... des gens comme ça, j'en croiserai toute ma vie, alors [il faut] que je m'y habitue ».

Il est possible d'interpréter cette situation comme une distance de rôle (Goffman, 2002b), c'est-à-dire un refus de soi-même qui émergerait par le rôle interprété, en l'occurrence « le garçon non sportif ». L'auteur affirme : « *il y a des cas où la scène d'activité produit chez l'individu un moi (self) qu'il répugne apparemment à accepter ouvertement, puisque sa conduite suggère qu'il y a peu d'affiliation entre lui et son rôle* » (p. 81). Ce refus pourrait être en lien avec la dimension homophobe mobilisée par le sport et dont le sport éducatif et ses interactions produisent des rappels à l'ordre (Liotard, 2008).

Ses parents connaissaient son niveau sportif, lui-même les avertissait sur ses notes (« *Au lycée je leur parlais* »). Mais, dès lors qu'il avait la moyenne dans les autres disciplines, sa famille ne semblait pas dérangée. Son père est spectateur de football, mais Guillaume ne s'y intéresse pas. Sa famille est plus ou moins sportive : sa mère pratiquait le volleyball, son père pratiquait du sport en club et son frère aussi. Guillaume lui, ne semble pas s'y intéresser.

#### 3.1.2.3. Éric : « footeux et un rugbyman »

D'origine sociale populaire, Éric a 54 ans, il est un ancien commandant militaire et aujourd'hui directeur d'une entreprise de désamiantage. Il est titulaire d'un BAC technologique. Originaires d'Andalousie, ses parents ont fui l'Espagne dans les années 1930 « *ils ont vécu, comme ils étaient jeunes, la guerre civile donc ils sont pas allés à l'école, ils ont fait le minimum* ». Son père est devenu maçon et sa mère femme au foyer. Éric rendait visite à sa famille maternelle en Espagne jusqu'à ses 17 ans, aujourd'hui le contact n'est que téléphonique. Il est le second d'une fratrie de trois hommes. Son frère aîné est professeur des écoles et le benjamin est policier. Après deux mariages et deux divorces, il est en couple avec une professeure de lycée depuis huit ans, mais ils n'habitent pas ensemble. Il a quatre enfants, dont deux garçons (26 et 24 ans, les deux à l'armée) et deux filles (18 ans, en licence STAPS, et 16 ans, au lycée).

« [...] tous sont devenus de sportifs accomplis et j'suis très content et c'est là qui c'est marrant aussi parce que je ne les ai jamais poussés [...] autant l'éducation peut avoir une importance et puis de l'autre côté si ça doit venir ça viendra, donc je ne pousse plus ma dernière fille à faire du sport, je me dis que ça viendra tout seul »

Éric fréquente les salles de sport depuis près de 19 ans et réalise actuellement trois séances par semaine. Il est blanc, fait 1,75m pour 77 kg, son corps est carré avec une musculature marquée. Ses cheveux sont noirs, mi-longs, avec quelques traces blanches et sa barbe est bien rasée.

Pendant son enfance et adolescence, Éric se décrit comme un « *footeux et un rugbyman* », sports qu'il a pratiqués jusqu'à son engagement dans l'armée à 18 ans où ses dispositions ont été renforcées « *on fait beaucoup de sport collectif, beaucoup de footing, course d'orientation, foot, rugby* ». Le choix de ces sports était influencé par d'autres hommes de la famille « *mon père a toujours été un amoureux du foot bon mon frère jouait dans un club et... qui était plus, c'était mon aîné donc je lui ai suivi* ». Son frère assurait davantage la logistique de la pratique quand il était plus jeune « *c'est lui qui m'amenait aux entraînements, on venait me chercher [...] lui il joue et puis j'aime le foot* ». Les pratiques n'étaient pas mixtes : « *foot, rugby c'est assez masculin, c'était entre garçons* » ; et les frontières entre école et club sportif étaient poreuses. L'ambiance est décrite comme valorisante et productrice de concurrence.

« c'est très sympa et puis y a toujours l'envie de gagner, ça m'a donné aussi cet esprit de compétition et bon tout modestement j'étais quand même un bon footballeur, j'ai senti qu'on comptait beaucoup sur moi, parce que j'étais pas mal, j'étais bien [...] j'étais... une pièce maîtresse de l'équipe, je sentais que j'apportais quelque chose, donc c'est valorisant [par exemple] on faisait les tournois de sexto au foot et à un moment j'ai sauvé un but, j'étais le gardien, l'adversaire tire et puis je sauve le but et tout le monde est venu me féliciter [...] je me suis mis à pleurer et tout le monde me disait 'mais pourquoi tu pleures, tu m'as sauvé ?' mais en fait j'avais été tellement submergé par toutes ces félicitations, c'est sympa, ouais ça m'a marqué, je devais avoir huit, neuf ans »

Si pour son père, la pratique était positive (« *mon père était content parce qu'en plus j'étais pas mauvais donc il aimait bien venir me regarder* »), pour sa mère celle-ci représentait une charge domestique (« *ça l'embêtait chaque fois de laver les affaires (rit)* »). Le football est un terrain d'intimité père-fils : « *il disait que j'étais un exemple sur le terrain, donc il était fier bien sûr, il trouvait que j'étais élégant sur le terrain, que j'étais pas mal (rit)* ». Néanmoins, ses parents ne pratiquaient pas de sport en raison de leurs conditions matérielles de vie « *c'était des personnes... simples et pauvres, ils n'arrêtaient pas de travailler [...] donc ils étaient pas sportifs* ».

3.1.2.4. Stéphane : « mon père m'a toujours poussé à faire du sport »

D'origine sociale populaire, Stéphane a 64 ans. Actuellement à la retraite, il était ouvrier dans l'industrie électrique et titulaire d'un brevet professionnel. Son frère était titulaire d'un CAP mécanique, conducteur de train et également à la retraite. Son père était conducteur de tramway et diplômé d'un brevet professionnel, sa mère était ASH<sup>55</sup> et titulaire d'un certificat d'études. Stéphane rappelle ses origines espagnoles.

« [...] mes arrière-grands-parents sont nés en Espagne, ils sont nés dans un petit village en Andalousie [...] ils sont partis en Algérie pour cultiver des terres voilà, c'est pour ça et comme c'est un territoire français, ils ont pris la nationalité française »

Il s'est marié en 1982, son épouse était également ouvrière dans la même industrie et titulaire d'un certificat d'études ; aujourd'hui elle est à la retraite. Ils ont eu une fille âgée de 38 ans, titulaire d'un BAC, elle travaille dans les assurances. Stéphane fréquente les salles de sport depuis près de 10 ans et réalise actuellement quatre séances par semaine. Il est blanc, fait 1,72m pour 70 kg, son corps est carré avec une musculature marquée, plutôt hypertrophié. Ses cheveux et sa barbe sont courts et blancs. Il porte des lunettes.

Pendant son enfance, vers ses 10 ans, Stéphane jouait au football, pratiquait le tennis de table et le canoé kayak, mais ses parents s'inquiétaient aussi pour ses études « *il a fallu que j'arrête parce que mes parents ben ils m'engueulaient parce que j'en faisais trop [...]* ». Néanmoins son père privilégiait le football « *il préférerait que je me surcharge sur le football le reste il en avait rien à foutre* ». L'accès à ces sports passait par d'autres hommes. Ses voisins étaient des sportifs de haut niveau de canoé kayak « *ils étaient très forts les gars, ils m'ont amené avec eux, j'étais gamin, [...] et ça a accroché* ». Pour le tennis de table, « *c'est un copain d'école qui m'a amené dans son club* ». Il a arrêté le tennis de table à 13 ans et le canoé à 15 ans « *j'ai plus fait que du football, j'en ai fait jusqu'à l'âge de vingt ans* ». Le soutien de son père et ses origines expliquent pour Stéphane le goût du football. Il affirme que son père était le seul à aller le voir pendant les matches.

« [...] mon père il m'amenait au foot [il] aurait pu être colombien parce que comme les sud-américains il adore le football [...] on est d'origine espagnole alors c'est quelque chose d'important quoi, alors ça fait que mon père m'a toujours poussé à faire du sport »

Ces pratiques étaient particulièrement des espaces de socialisation entre garçons, sauf pour le « *kayak à l'époque, il y avait quelques filles* ». Stéphane décrit l'ambiance de façon positive, source de capitaux sociaux pérennes « *j'ai toujours aimé l'ambiance, j'ai encore mes amis avec*

---

<sup>55</sup> Agente de service hospitalier

*qui je jouais au football [...] il y en a un je vois régulièrement on est amis d'enfance quoi* ». La sportivité de sa famille était masculine et reproduisait de trajectoires père-fils. Son père a pratiqué le football « *jusqu'à l'âge de vingt ans, comme moi* » et son frère fait du karaté « *il a soixante ans il continue à donner de cours de karaté* ». Sa mère ne pratiquait pas de sport « *(au loin l'épouse de Stéphane parle) — la lecture — la lecture* ».

### 3.2. Pratiques sportives actuelles et arrivée à la salle de sport

Ci-dessous est présentée la seconde partie de huit portraits sociologiques. Le rapport des enquêtes dans ce domaine sportif est variable ainsi que leur arrivée à la salle de sport. Selon Martine Court (2010), les dispositions corporelles sexuées produites lors de la socialisation primaire se transmettent à d'autres contextes, mais cela n'arrive pas systématiquement. Bien que certains hommes ne se définissent pas pendant leur enfance comme sportifs, les configurations de leurs socialisations secondaires ont pu faciliter l'accès à ces pratiques.

Néanmoins, la socialisation primaire sportive n'est pas sans effet, car « *apprendre à faire du sport, c'est apprendre que seuls les meilleurs jouent, seules les meilleures restent sur le terrain.* » (Liotard, 2017, p16). L'accès à une pratique sportive est à interroger et n'est pas donc à considérer comme automatiquement ouverte. Liotard (2017) rappelle que les personnes peuvent subir des discriminations, perceptibles ou non, légalement punissables ou pas, dans le domaine sportif. Il propose ainsi d'interroger les différences de traitement et d'accès à la pratique. Dans ce cadre, la révolution du *fitness* (Andreasson & Johansson, 2014a) est tout à fait à nuancer en interrogeant les déterminants sociaux pour accéder à une salle de sport.

La suite des huit portraits sociologiques des enquêtés montre que les dispositions du goût au sport sont revisitées, mais arriver à la salle dépendrait de l'offre du service (e.g., la proximité, le coût d'abonnement, les horaires), mais également un sentiment d'insatisfaction corporelle (e.g., esthétique, de performance, de santé). Presque tous prennent moins de vingt minutes pour se rendre à la salle de sport, soit en vélo, soit en voiture, soit en bus. Malgré la spécificité de certains objectifs, tous veulent de la masse musculaire. Les hommes qui sont plus âgés, au-dessus de la soixantaine, signalent qu'après la quarantaine et des changements dans la structure familiale (e.g., départ des enfants) ils ont investi plus de temps dans les activités sportives. De même cet investissement est maximisé du fait d'être à la retraite pour certains. En général, avant d'arriver à Perfect Body, presque tous avaient une expérience en salle de sport.



L'apprentissage d'exercices est guidé par un coach ou un ami. Les contraintes évoquées pour s'y rendre sont notamment le travail et les études.

### 3.2.1. Hommes avec forts capitaux scolaires et/ou emplois qualifiés

#### 3.2.1.1. Oussama : « je pourrai m'entraîner, même quand je rentre »

Oussama est un téléspectateur de matchs de foot, combats de boxe et de karaté. Il regarde les matchs de foot avec ses amis, et quand il peut avec son père « *ce soir il y a Paris Bar[celona], on va le regarder, entre copains* ». Quand le match a lieu sur place, au stade, c'est en compagnie de ses amis d'enfance. Actuellement, il pratique le football très fréquemment avec des amis et le sport en salle. Il s'est inscrit à Perfect Body avec sa petite amie et a un abonnement de vingt euros par mois. Il fait connaissance de Perfect Body Poitiers *via* Facebook. Deux éléments jouent dans le choix de cette salle. D'abord, dans la ville de ses parents il y a aussi une filiale, donc ça lui permettait de s'exercer tout le temps « *il y en a un là-bas, il y en a un ici, je pourrai m'entraîner, même quand je rentre, j'avais plus d'excuses* ». Ensuite, Oussama souligne également le prix comme un facteur qui impulse son choix. Il réalise entre trois et quatre séances de sport par semaine et il s'y rend en voiture. Il indique y aller après vingt heures, car il y aurait moins de monde. Il préférerait y aller le matin, mais il réalise un stage à l'hôpital et l'après-midi il a cours.

Les contraintes pour aller à la salle de sport sont principalement liées à ses études, surtout en période d'examens « *[quand] je suis un peu à la bourre avec les révisions ben je sacrifie un peu la muscu* ». L'annulation d'une séance peut être justifiée par une invitation chez ses amis, mais « *j'essaie de me débrouiller pour y aller avant* ». Sa tenue est composée d'un jogging, t-shirt, parfois polo, mais il affirme ne pas les avoir achetés exprès pour la salle. Oussama utilise une application pour faire des abdominaux « *ça me forçait à faire les abdos* ». Il utilise son portable seulement pour écouter de la musique. Trois ans auparavant, il était inscrit dans une autre salle, mais il indique ne pas avoir été assidu. L'offre de salle de sport était plus limitée à ce moment-là. Oussama indique ne pas avoir eu l'accompagnement d'un coach, mais des conseils d'amis qui allaient en salle de sport ou d'amis kinésithérapeutes. Ainsi, ils lui offrent un programme pour s'entraîner. Il a lié son souhait initial (qui était de perdre du poids) à un façonnage du haut du corps « *la prise essentiellement [de masse musculaire] au niveau du dos et des pecs et des bras* ». Il indique avoir un point de référence « *j'aime bien... Jason Statham [...] c'est un acteur [...] et j'aime bien son corps [...] musclé, sec, sans être bodybuildé* ».

Quand il fait du sport au Perfect Body de la ville familiale, il y va en compagnie de son cousin ou seul. Lorsqu'il est seul, il demande d'être assisté par un tiers quand il s'agit de manipuler beaucoup de poids. Ces types de contacts aboutissent à faire de connaissances (« *la séance d'après 'ça va, tu vas bien ? oui, oui' et puis voilà, ça fait un cercle* ») et peut aboutir à une amitié (« *je me suis fait des amis par rapport à la salle* »). Selon lui, en raison de ses origines marocaines il a plus de facilité à faire connaissance avec des étrangers. Il serait possible d'analyser le caractère performatif des masculinités marginales en raison du croisement de la classe sociale et la race, cela par rapport à une population vue comme "endémique" par les « Français de pure souche ».

« [...] je suis marocain d'origine je parle souvent avec des Arabes ou des Noirs c'est vrai qu'avec de... entre guillemets [...] les blancs français de pure souche [...] avec... plus les étrangers c'est... ça va tout seul ». Les sujets abordés sont la « musculation euh... ouais euh... les filles aussi (rit) ».

#### 3.2.1.2. Charly : un changement dans le style de vie...

Le football intéresse encore Charly et son père (« *je parle toujours de foot avec mon père* »). Il regarde tous les jours, à la télé ou sur internet, des matchs de football, de tennis ou de rugby avec des amis (« *ça leur permet de s'en tirer un peu de leurs copines, d'avoir leur moment, leur moment garçon* »). Aller aux stades pour les matchs « *c'est essentiellement entre garçons* ». Actuellement il pratique le football, avec des amis, le jogging et depuis quatre mois il est engagé pour une année, avec un abonnement de vingt euros par mois à Perfect Body. Cinq ans auparavant, il s'était inscrit dans une autre salle, mais sans être assidu. Il y est resté une année. Maintenant, il fait quatre séances par semaine en matinée, en moyenne 1h22. Il s'y rend en voiture, ce qui représente un trajet de cinq minutes depuis chez lui. L'annulation d'une séance peut être causée de la fatigue, le fait de se lever trop tard ou de ne pas avoir assez dormi. Sa tenue est la même que celle pour faire du football : un jogging, un t-shirt et des baskets (qu'il a achetées exprès). Charly utilise son portable pour écouter de la musique, chronométrer les temps de repos et pour avoir son programme.

Il suit assidument le programme que son coach lui a fait. Il s'agit de (« *perdre tout le gras que j'ai entre la peau et les muscles [...] l'objectif principal, augmenter la masse musculaire* »). Le façonnage visé et le suivi d'un archétype corporel seraient en lien à une quête de masculinité hégémonique (Connell, 2014) incarnée (« *j'ai une photo en fait d'un mec qui est torse nu et ... moi je me suis toujours affilié à ce physique-là, donc je vais essayer de m'approcher au maximum* »). Ledit programme détaille les exercices (« *il faut que je note tous les poids que j'utilise, que je lui fasse un retour* »), mais également la nutrition (« *je dois remplir*

*un tableau avec tout ce que je mange, les aliments, le grammage »*). Il a partagé avec sa famille et ses amis le fait de s'inscrire dans une salle de sport, ce qui a été perçu positivement, mais « *mes parents ne comprennent pas en fait ce principe-là de se priver, [...] moi j'ai envie [...] de changer un peu mon alimentation* »). Lorsqu'il est allé s'inscrire à Perfect Body, il voulait le faire en compagnie d'un ami, mais ce dernier s'est inscrit dans une autre salle.

3.2.1.3. Mario : arriver à la salle de sport par la fac

Il ne se définit pas comme un spectateur de sports, mais récemment Mario a commencé à regarder sur internet des compétitions de tir à l'arc, il le fait seul. En effet, depuis trois mois, il débute ce sport dans un club. C'était par le biais des amis musiciens qu'il a connu un vieil homme qui l'a convié à faire une séance d'essai. En ce qui concerne la salle de sport, il s'y rend en vélo cinq fois par semaine « *j'aime bien l'activité sportive, les activités physiques en général et ça me plaît de trouver un moment où je peux me détendre, où je travaille pas avec ma thèse, où fais rien et je me concentre sur moi* ».

Il est arrivé à Perfect Body depuis moins d'un mois sur les conseils d'un ami qui y était client. Auparavant, en France, Mario était inscrit dans une autre salle « *il n'y avait pas d'abonnement donc on pouvait s'arrêter [...] je veux pas de contraintes avec la salle* ». En dépit de devoir souscrire à un abonnement à Perfect Body, il paye maintenant dix euros de moins qu'auparavant, c'est-à-dire 19€ et les équipements sont nouveaux. Malgré le fait de ne pas avoir pris un goût particulier pour le sport lors de son enfance, l'accès à la pratique grâce à son université, au Brésil, l'a introduit dans les salles de sport. Il fait preuve d'adaptation pour changer de salle en fonction de ses contraintes (« *parfois c'était les prix, parfois c'était l'endroit où j'étais en train de travailler, ça dépendait, [...] au bout d'un moment je faisais le master et il y avait une salle pas loin de chez moi c'était bien, c'était sympa* »). Actuellement, les contraintes de Mario sont liées à ses cours de musique à domicile, sa participation dans un orchestre et les vacances qu'il fait à l'université. Ainsi, il jongle entre matinées et soirées sportives. Mario utilise un débardeur et un short pour faire du sport (« *c'est la praticité et le confort* ») mais il précise que, concernant le short, « *je suis plus à l'aise avec un short collant* », pièce qu'il hésitait à porter quand il avait commencé le sport.

3.2.1.4. François : « j'ai de bons copains et une bonne copine »

Spectateur de sports à la télévision, François regarde « *la coupe du monde, la coupe d'Europe* ». Mais il se rend sur place également « *il m'arrive de me déplacer pour regarder les matchs d'équipe de foot de Poitiers qui joue en national trois* ». En général, il regarde les

matchs à la télévision, seul ou en compagnie de son épouse « *ou alors avec mon fils lorsque celui-ci est là* ». Actuellement, François pratique la natation, une à deux fois par mois, mais « *le mois de juillet et août j'y vais une fois ou deux fois par semaine une heure de brasse* ». En parallèle François va à la salle de sport tous les jours, aussi intensément depuis qu'il est à la retraite. Depuis son domicile, il s'y rend en voiture en dix minutes. Pour ses séances sportives « *j'ai un maillot et puis un short [...] je n'ai pas du tout investi, je pratiquais le sport déjà auparavant* ».

La première fois qu'il est arrivé dans une salle de sport, il y est resté près de trente ans. Cette salle a eu une baisse des effectifs limitant les horaires d'ouverture (« *une petite salle, avec un petit matériel et un matériel vieilles qui n'évoluaient pas !* »), ainsi François est arrivé à Perfect Body depuis un an et demi. Il signale non seulement les qualités du matériel, mais le contact avec les gens. « *Mon point vu quand je suis à la salle à Perfect Body, est tout à fait positif, la salle est grande il y a beaucoup de matériel, tout est propre, tout est net, l'ambiance d'une manière générale est sympathique, on fait assez facilement connaissance avec les gens on discute facilement* ». Perfect Body est un espace non seulement sportif, mais des sociabilités « *nous sommes un groupe, une demi-dizaine, j'ai de bons copains et une bonne copine* » qui peut aller au-delà de ses murs « *il m'est effectivement arrivé de prendre un verre à la fin d'une séance avec un copain ou une copine* ». La salle de sport reste toutefois un espace de concurrence masculine.

« [quand] on pratique à deux souvent euh... mon camarade qui a des bonnes connaissances au niveau sport et puis au niveau musculation, il a fait l'haltérophilie, il connaît bien donc il me conseille, il m'aide, on travaille plus... on travaille plus, on soulève ou on tire de charges un p'tit peu, un p'tit peu supérieures »

### 3.2.2. *Hommes avec faibles capitaux scolaires et/ou en situation de précarité*

#### 3.2.2.1. *Dylan : « pour un seul but le bodybuilding »*

Dylan est spectateur de matchs de foot, combats de boxe et concours de bodybuilding à la télévision. L'année précédente, il a été assistant d'un concours de bodybuilding à Las Vegas, aux États-Unis. Lorsqu'il s'agit du football, il le regarde avec son meilleur ami. Ses pratiques sportives actuelles sont la boxe, trois fois par semaine, le judo et le karaté deux fois par semaine. Il va à la salle de sport tous les jours « *c'est surtout où je passe le plus de temps* » et exerce le bodybuilding au niveau de compétition « *j'ai fait mon premier concours je suis arrivé troisième, sur quarante-deux [...] à Paris* ». Dylan est arrivé à Perfect Body en tant qu'employé « *j'ai fait*

*un entretien d'embauche, j'ai travaillé exactement deux mois [...] j'avais tout gratuit dans la salle, donc en dehors de mes horaires ». Ensuite, il change d'emploi « forcément je devais payer un abonnement ». Il prend un abonnement pour un an de vingt euros par mois. À propos du matériel de Perfect Body, il précise : « c'est une bonne salle, bon matériel » et explique que la salle répond à ses demandes « je suis passé à un certain poids au niveau haltères où il y avait pas assez ».*

À ans, il débute sa trajectoire dans une petite salle de sport, dans sa commune de résidence à 45 kilomètres de Poitiers « j'ai commencé la musculation exactement pour un seul but : le bodybuilding [...] donc j'suis pas parti faire la musculation pour plaire aux autres, mais pour moi-même ». Son modèle de rôle est une figure qui fait appel à une masculinité hégémonique incarnée dans le corps « Schwarzenegger ! c'est mon idole, grand bodybuilder, ça c'est mon objectif [...] parce que ce sont des personnes qui ont gagné le plus de trophées ». Il va à Perfect Body en voiture, cela lui prend trois quarts d'heure, ses séances sont de deux à trois heures « avant mes concours exactement cinq mois avant je fais des séances de six heures par jour ». Il préfère faire ses séances le matin parce que « après le sommeil, t'as bien dormi, ça permet au muscle de prendre beaucoup plus vite sans qu'il y ait des courbatures [...] j'y vais parce qu'il y a moins de monde ». Sa tenue (« je mets de shorts assez larges et t-shirt flottant ») vise à lui procurer un confort « ils [ses muscles] ont besoin de beaucoup d'air, oxygène ». Son portable lui sert pour écouter de la musique et se concentrer, voire s'isoler « je suis quelqu'un qui est vraiment concentré [...] j'ai besoin d'être dans ma bulle ».

Actuellement, il affirme maîtriser tous les gestes et savoir comment se servir des machines « dès que je vois une machine et que je l'ai essayée je savais quel muscle je travaillais ». Il dit rencontrer des difficultés pour soulever un poids maximum « au bout d'un effort parfois on ne peut pas aller jusqu'au bout [...] quand tu vas faire un max ». Dans une de ces situations, Dylan affirme avoir eu plusieurs lésions « j'ai eu une déchirure musculaire, donc au pec, j'ai voulu faire mon max et soulever les cent-vingts kilos de développé couché et euh mon pec... a lâché ». Ces mises à l'épreuve où il tente de dépasser les limites l'ont mis dans une situation de risque « j'étais tout seul, donc j'ai dû... me débrouiller tout seul euh j'étais en train de me faire étrangler par... la barre de cent vingt kilos, donc j'ai dû pivoter ça à côté, donc le poids tombe par terre ». Il affirme préférer rester plutôt seul à la salle de sport « j'ai toujours appris à être seul, à avancer tout seul, je me sens mieux [...] ça m'arrivait de temps en temps à pratiquer avec des amis, après je leur faisais comprendre que [...] j'suis pas là pour pas longtemps ». Faire des connaissances à la salle de sport ne l'attire pas, mais cela a eu lieu au moins une fois

(« *pour une seule personne, c'était ma copine* »). Quand quelqu'un lui parle, les sujets traités portent sur des recommandations sportives « *on vient souvent me demander de p'tits conseils, ben on voit que j'ai un physique plutôt... bon* »

3.2.2.2. Guillaume : arriver à la salle pour accompagner sa copine

Il n'est pas spectateur de sport, mais « *ça arrive avec la famille de ma copine* ». La randonnée, l'escalade et la salle de sport sont ses pratiques actuelles (« *j'essaie de tenir quatre heures par semaine de marche [...] et l'escalade c'est en vacances* »). Toutefois, Guillaume ne se considère pas comme sportif. Depuis cinq mois il s'est inscrit à Perfect Body après avoir vu une publicité. Hésitant, car c'était sa première fois dans une salle de sport, l'accueil du personnel lui a plu, comparativement à une autre salle qu'il avait vue avant (« *ça faisait très usine [...], c'était pas très chaleureux [...] personne se parlait, on aurait dit que les gens se forçaient un peu à venir* ») tandis qu'à Perfect Body, « *les gens discutent il y en a qui rigolent, il y en a qui sourient, c'est plus chaleureux* ».

Son abonnement lui permet d'inviter une autre personne (« *j'essaie d'inviter des gens pour me donner une raison d'y aller, c'est un mix de deux* ») et coûte trente euros par mois. En fonction de son emploi de temps d'études, il va à la salle trois fois par semaine, en matinée, pendant deux heures. Pour s'y rendre, il marche vingt minutes ou prend le bus. Il a acheté un jogging et des baskets spécifiquement pour la salle. Guillaume n'a rencontré aucun coach, mais il a des applications d'exercices sur son portable, mais « *je les utilise pas souvent [...] je préfère m'orienter vers, ce qui me fait envie* ». Il écoute aussi de la musique lorsqu'il fait du sport seul pour se motiver. Il dit avoir été influencé par sa copine (« *elle est assez complexée [par son poids] du coup, ça nous a motivés tous les deux* ») mais ensuite « *ça m'a plus motivé moi-même* ». Son objectif c'est « *maintenir un certain poids et développer un peu de masse musculaire [...] il faut je me bouge le cul si je veux pouvoir les accomplir* ». De plus, les comparaisons avec d'autres hommes existent, mais pour éviter de se façonner comme eux, cela pourrait être le rejet d'une masculinité hégémonique (Connell, 2014) « *j'aimerais pas être aussi musclé que ça* ». Par ailleurs, il dit être soutenu pour effectuer cette pratique sportive, non seulement par sa copine, mais aussi par « *ma famille déjà, ils trouvent que c'était une bonne idée [...] [ses amis] étaient assez réceptifs, ils viennent de temps en temps* ».

3.2.2.3. Éric : l'habitus sportif d'un ancien militaire

Les événements sportifs d'envergure, comme la coupe de foot ou les Jeux Olympiques sont source d'intérêt pour Éric. Il se déplaçait aussi sur place « *je regardais mon équipe de*

*rugby favori qui est Perpignan, je suis allé dans leur stade [...] je suis allé au stade de France [pour] voir la finale de championnat de rugby* ». Mais le goût sportif vise d'autres disciplines comme l'athlétisme ou la natation « *le sport me plaît en général, même une séance de natation peut me tenir en haleine, un beau match de tennis, je suis un sportif* ». La plupart du temps il regarde le sport seul « *ma compagne vit chez elle [...] mes enfants sont grands maintenant, ils ont leur vie je regarde ça plutôt seul* ».

Actuellement, Éric fréquente la salle de sport et pratique du jogging. Il court pendant une heure entre huit et douze kilomètres, notamment les weekends en matinée. Après avoir quitté son poste de militaire, il a occupé différents emplois qui ont affecté ses disponibilités « *je me suis inscrit au mois de juin dans une salle de CrossFit [...] malheureusement j'ai changé de travail et les horaires ne me permettaient plus d'y aller [...] du coup j'ai adhéré à Perfect [Body]* ». Éric s'est inscrit à Perfect Body depuis trois mois avec sa compagne ; il signale le prix avantageux. Il s'y rend en voiture (douze minutes de déplacement) en général trois fois par semaine en matinée, car il travaille l'après-midi « *j'aime bien faire le sport le matin assez tôt [après] une bonne séance je me sens bien on sent que le corps a travaillé et du coup je laisse aller comme ça dans la journée* ». Néanmoins, des contraintes s'imposent à Éric, particulièrement en raison de son statut économique « *le travail et les horaires dans lesquels on peut faire du sport c'est très important, en fonction je m'adapte, j'adapte le sport, je peux pas me permettre le contraire, si j'étais riche et j'avais ma boîte à moi* ». Concernant sa tenue, il affirme l'avoir rajeuni « *j'aime bien suivre la tendance et puis la mode, maintenant s'est passé au pantalon un peu plus moulant* » mais gardant un caractère fonctionnel « *une tenue où je me sente bien [...] quand tu fais beaucoup de sport t'as besoin d'avoir quelque chose qui soit de qualité* ».

Les premières fréquentations des salles de sport d'Éric datent des années 2000 et sont en lien avec l'armée. Plus récemment, il affirme que le choix des salles de sport sur Poitiers est limité, et il a quitté son ancienne salle car « *l'infrastructure me plaisait pas, les gens me plaisaient pas, c'est-à-dire il y avait beaucoup de personnes âgées qui passent leur temps à discuter, ils sont retraités, moi j'ai rien contre eux, mais eux ils sont toujours en train d'embêter les gens* ». Il signale sur Perfect Body « *les machines ici sont neuves il y a de l'espace, t'as le coin cardio, le coin étirements, la salle collective, la salle, les machines c'est vraiment très, très bien organisé, c'est très fluide* ».

3.2.2.4. Stéphane : « me maintenir en forme, garder du muscle »

Spectateur quotidien d'une chaîne sportive, Stéphane regarde le foot, mais son habitus corporel est lié plutôt à sa pratique « *il y en a beaucoup qui font pas du sport et qui regardent que le sport à la télé, moi le sport il faut que je le pratique* ». La Coupe du Monde et autres événements sportifs, révélant de la concurrence, l'intéressent. Pendant ses vacances naturistes au Cap D'Agde, François et son épouse vont dans les bars pour regarder les matchs sur « *les grands écrans, j'aime bien c'est... [là-bas]il y avait des Allemands à côté de nous dans l'autre table, quand on a battu les Allemands ça leur a fermé leur [gueule] j'étais content (rit)* ».

Actuellement, Stéphane fait de la course deux fois par semaine. Il a réalisé des marathons pendant vingt-cinq ans, il courait cinq kilomètres par jour. Il a commencé à courir quand il a intégré l'armée, mais a arrêté après son mariage. Il affirme que son dernier marathon fut à Paris, quand il avait cinquante ans (« *je suis resté quatre, cinq ans sans faire trop de sport et je fumais pas mal donc j'ai eu un problème aux poumons et je me suis mis à courir, je me suis réentraîné et au bout de quatre cinq ans j'ai fait mes premiers marathons.* »). Les marathons internationaux étaient aussi une cible (e.g., New York, Chicago, Londres) et des expériences marquantes « *[me] forcer à prendre l'avion parce que j'ai peur avec l'avion, donc... aller dans un autre pays et [...] aller plus loin qu'on peut, faire, être heureux de sa performance* ».

« [...] quand tu as fait trois heures de course sur le marathon de New York que ça a bien marché, ben tu es content, tu es heureux, c'est pas comme une, une journée en salle que tu fais une heure et demie de salle, tu es content parce que tu as fait une bonne séance, mais bon c'est pas pareil, là tu as une performance ».

Ça fait dix ans qu'il est arrivé à la salle de sport, quand il avait 54 ans, « *pour me maintenir en forme, garder du muscle* ». Stéphane a été inscrit en trois salles de sport et le changement vers Perfect Body est influencé d'abord par la dimension économique « *en premier c'était le prix, c'était à dix-neuf... une vingtaine d'euros au lieu de trente euros [dans son ancienne salle], je gagnais une dizaine d'euros par mois* ». Mais l'ambiance jeune et le matériel moderne confortent davantage ce changement (« *les autres salles sont des salles de mise en forme, c'est moins, moins professionnel, c'est moins poussé [...] c'est plus... plus pépère il y a juste des machines, il n'y a pas de poids libres c'est... c'est plus professionnel à Perfect Body* »). Depuis six ans, il est à la retraite, ce qui lui a donné plus de temps pour se rendre à la salle de sport. Stéphane fréquente Perfect Body quatre fois par semaine. Généralement il s'y rend à vélo (dix minutes de trajet) mais quand il pleut il utilise sa voiture. La tenue de Stéphane est moderne « *ça peut être du truc (signale son t-shirt qui est fait d'une matière élastique) qui...*



*colle au corps avec un collant* ». Il affirme avoir fait des connaissances, mais il privilégie l'exécution de sa séance sportive.

« il y a de gars à la salle... on s'est lié d'amitié, ben c'est quelqu'un dans mes âges, il me demande des fois 'tu viens, tu viens sur tel appareil avec moi ?' bon, j'y vais pour faire plaisir, autrement non, c'est pas ce que je préfère donc moi à la limite j'essaie que l'heure et demie [de ma séance] soit le maximum utilisée ».

### 3.3. Synthèse du chapitre

Au cours de ce chapitre, huit portraits sociologiques des enquêtés ont été dressés tout en considérant une variabilité des "profils" en termes d'âge, d'expérience à la salle de sport, d'origine sociale entre autres. Les principaux éléments d'analyse qui émergent sont présentés, cependant ceux-ci ne sont pas exhaustifs en raison de la richesse de l'information.

Les pratiques sportives lors de la socialisation primaire chez les hommes enquêtés rencontrent différentes convergences et divergences, selon leurs capitaux scolaires et économiques. L'ensemble des portraits sociologiques nous montre que les familles des enquêtés ont stimulé leur pratique sportive lors de leur enfance et leur adolescence. Le sport était une sphère de socialisation notamment masculine, un partage entre père et fils, avec les pairs à l'école et au sein des clubs sportifs. Cependant, les mères des enquêtés ne rentrent pas dans ce partage, car elles seraient moins "techniques" dans leurs connaissances du sport et leur soutien relèverait d'une dimension affective et/ou logistique (e.g., procédures administratives, déplacements, félicitations etc.) pour garantir la pratique de l'enfant.

La sphère sportive serait un lieu de performance de masculinité hégémonique, car il s'y produirait une hiérarchisation des garçons sur les filles, mais aussi des garçons entre eux (e.g., rappel à l'ordre des garçons qui n'aiment pas le sport). Les rapports des masculinités sont dynamiques et dépendants de leur cadre d'interaction. En effet, si les masculinités peuvent se concevoir au pluriel, elles ne sont pas des types de personnalité (Connell, 2014). Par exemple un homme (garçon) dans un rapport hégémonique (e.g., concurrence dans un match) peut se retrouver dans un rapport de masculinité marginalisée lorsqu'il devient une minorité (e.g., Dylan qui était le seul garçon blanc dans un groupe de boxe des garçons racisés). Être en subordination est à éviter, et depuis la socialisation primaire il est possible d'identifier comme le sport classe les corps et les masculinités. Liotard (2017) explique que le sport introduit implicitement la hiérarchisation, indiquant que certains sont plus légitimes que d'autres.

De ce fait, nous confirmons le caractère sexué et sexuant de la pratique sportive (Messner, 1992). D'une part, elle peut avoir un caractère sexué parce que sa structure montre

un caractère proche de la masculinité hégémonique (e.g., compétition, force, domination) tout en rejetant le féminin ou au moins le plaçant comme moins légitime dans le domaine. Ici la mise à l'écart des mères à cause de leur "manque de technicité" et l'hésitation d'accepter le partage des espaces sportifs auprès des filles. D'autre part, elle peut être sexuante, parce que des dispositions corporelles sexuées sont produites, le goût pour le sport développé influence par la suite le façonnage du corps : une masculinisation des corps des hommes. Des spécificités liées à l'origine sociale sont visibles. Pour les enquêtés d'origine sociale populaire, le partage entre hommes incluent d'autres membres de la famille, comme les oncles, mais aussi les coaches de leurs clubs. Les sports pratiqués étaient notamment en lien avec la mise en place d'un habitus agonistique, c'est-à-dire « *se battre [...] défendre leur propre personne contre les agressions d'autrui, en répondant aux coups par des coups* » (Lepoutre, 1997, p. 209-210), par exemple la boxe, le karaté, le judo. Ces enquêtés ont eu, pour la plupart, au moins une expérience sportive mixte.

Les pratiques sportives actuelles et l'inscription à la salle de sport montrent certaines convergences pour les enquêtés, indépendamment de leur origine sociale. Les dispositions du goût pour le sport sont revisitées par les enquêtés, et lorsque ledit goût n'était pas présent en amont, c'est souvent l'inconformité pour la morphologie qui les pousse à s'inscrire dans une salle de sport. Par ailleurs, il est important de considérer le contexte d'offre de la pratique comme facilitateur (e.g., plus d'offres des salles de sport, réduction de coût d'abonnements, personnes proches stimulant la pratique). Enfin, tous les enquêtés indiquent vouloir hypertrophier leur corps, et ici le type de morphologie pour les hommes ronds ne semble pas avoir un impact sur ce souhait.

Les dispositions des hommes et leur arrivée à la salle de sport ne rend pas compte de leurs apprentissages et les interactions avec les autres personnes (cf. chapitre 4). Ces processus d'acculturation à la culture *fitness* servent de processus de socialisation secondaire, lors d'un processus de transformation de soi (cf. chapitre 5).

#### **4. (Re)Façonner les corps : interactions et ordre symbolique à la salle de sport**

Les corps ne cessent guère d'être transformés par le social, la socialisation sportive primaire contribue à produire des habitus et des hexis corporels chez les individus et ce processus est constant. De fait, les corps sont façonnés et refaçonnés, la salle de sport est ainsi un laboratoire pertinent pour étudier la mise à jour de dispositions corporelles. Les hommes qui arrivent à la salle de sport amènent avec eux leurs dispositions corporelles sexuées (Court, 2010) et rencontrent à son tour un ordre symbolique produit par l'institution, une scène pour faire le genre comme affirme West et Zimmerman (1987) « *faire le genre implique un complexe d'activités perceptuelles, interactionnelles et micropolitiques socialement guidées qui font de certaines activités des expressions des "natures" masculines et féminines* <sup>56</sup> » (p. 126, traduction libre). La salle de sport, serait un espace produisant des normes et règles qui favorisent un éthos presque exclusivement masculin (Lionel, 2016).

Dans un premier temps est abordée la façon dont l'institution agence la pratique sportive et mobilise des discours de promotion d'une certaine forme corporelle sanitaire. Ensuite, est interrogée la constitution d'un monopole masculin multidimensionnel (e.g., les espaces occupés, la technicité de la pratique) au regard d'une analyse quantitative de l'effectif de la salle de sport. Enfin, il est porté un intérêt sur les rapports sociaux masculins entre les hommes, ce qui dévoile l'hétérogénéité du groupe en termes de masculinités et caractéristiques sociales.

#### **4.1. Les discours institutionnels**

##### ***4.1.1. Présentation de la salle***

L'arrivée à la salle de sport passe par une lecture de l'environnement, en considérant les agencements de l'espace, la disposition des machines et leurs notices, les affiches, la musique etc. Les pratiques à l'intérieur de Perfect Body ne sont pas seulement orientées par les dispositions corporelles des acteurs, mais également par un processus de socialisation secondaire à la salle de sport (Coquet et al., 2016) qui débute par l'institution.

---

<sup>56</sup> “*Doing gender involves a complex of socially guided perceptual, interactional, and micropolitical activities that cast particular pursuits as expressions of masculine and feminine “natures”*” (p.126).

#### *Encadré 5 - Une présentation variée de Perfect Body*

« [à propos de la présentation] c'est plus intéressant de commencer par tout ce qui est cours virtuels [...] pour ensuite revenir au cardio passer par l'espace repos [accueil] et ensuite présenter, on va dire le... bouquet final, parce que c'est beaucoup plus ce qui intéresse la grande majorité de nos adhérents, c'est le poids libre et les machines ensuite, on revient tranquillement, on présente les offres [...] avec les personnes qui sont moins intéressées par la musculation bien évidemment on va passer plus de temps dans tout ce qui sera partie cardio après on voit tout de suite quand les gens ne sont pas intéressés par le cardio, les cours collectifs, c'est très rapide, ce qui les intéresse c'est le poids libre, c'est la prise de masse, ça va pas forcément impacter le chemin de visite en soi, mais ça va impacter vraiment le temps consacré à chaque espace » (**Manager 2**).

#### **4.1.2. Promotion des corps légitimes**

Bien que les interactions entre les client·e·s soient centrales pour étudier les rapports de genre qui se (re)produisent *dans* une salle de sport, l'analyse des images<sup>57</sup> mobilisées par l'institution révèle un discours vis-à-vis du corps, la façon de le transformer et ses usages. S'intéresser aux discours des images de la salle de sport rend saillant ce que légitime, ce que dévient. Ces images, publicitaires, sont « *d'authentiques révélateurs des normes et des valeurs dominantes contemporaines* » (Héas, Bodin, Robène, Meunier & Blumrodt, 2006, paragr. 4), explicitant des processus de civilisation producteurs de normes sanitaires (Élias, 1973). Ainsi, une analyse des images du compte officiel d'Instagram Perfect Body France a été conduit<sup>58</sup>. Fin février 2020 ce compte avait 90 mille abonné·es. De façon générale, l'ensemble du corpus ( $N = 686$ ) peut être divisé en deux grandes catégories selon leur source : images produites par l'institution et images partagées directement par les client·e·s<sup>59</sup> (cf. tableau 4). L'analyse est concentrée sur la seconde catégorie.

<sup>57</sup> Le contraste de matériaux est important dans l'analyse des faits sociaux y compris la diffusion du *fitness* (Andreasson, & Johansson, 2014b). L'intégration de l'image est donc précieuse dans ce cadre, toutefois il n'est pas possible de faire l'économie de réflexivité. En effet le sociologue Christian Papinot (2012) rappelle l'importance de démystifier l'image comme révélatrice d'une vérité incontestable. « *Si l'usage de l'image en sciences sociales recèle des possibilités heuristiques importantes et indéniables, il n'y a pas lieu pour autant de lui prêter une efficacité supérieure dans le processus de production de données en sciences sociales* » (p. 230). Lahire (2005) propose une série d'actions, que l'on tâche de suivre, lorsque l'on travaille avec ce matériau. Par exemple : interroger le contexte et occasion de la production de l'image ; identifier les variables de leur statut (e.g., célébration familial) ; produire de commentaires pour les images et rappeler comment elles ont été produites ; considérer l'espace social des images.

<sup>58</sup> Si d'un point de vue méthodologique il était possible d'accéder à la plupart des profils des hommes enquêtés sur le terrain, sur des réseaux sociaux, dans un souci déontologique il a été privilégié le compte général français Instagram de Perfect Body. Suivant les recommandations de Fussey et Roth, (2020), nous avons tâché de contacter les propriétaires des images pour demander leur autorisation de son usage (cf. annexes 7), mais lorsque cela n'était pas possible (e.g., absence de source du cliché) les visages ont été floutés. De façon générale, l'anonymat de personnes et d'institutions est garanti par le changement systématique d'informations.

<sup>59</sup> Ici les client·e·s étiquetaient le compte officiel de Perfect Body ou lui envoyaient les images en message privé.

Tableau 4 - Structure globale du compte Instagram PB

Images produites par PB (592 images soit 13,7 %)	Images produites par les client·e·s (94 images soit 86,3 %)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recettes</li> <li>• Messages motivationnels</li> <li>• Façades nouvelles filières PB</li> <li>• Goodies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps en scène</li> <li>• Transformation des corps</li> </ul>

Source : images du réseau social publiées entre 2015 et 2020

N = 886 (toutes catégories confondues)

n = 53 (images produites par les client·e·s, seulement les corps des hommes)

Sommairement, pour la première catégorie sont identifiées quatre sous-catégories : recettes « *healthy* », messages « motivationnels », façades de nouvelles filières et goodies. D'autre part, pour la seconde catégorie deux sous-catégories émergent : 37 images des corps en scène à la salle (dont 51% des femmes et 49% des hommes) et 57 images de transformation du corps avant/après (dont 40% des femmes et 60% des hommes). L'accent de l'analyse est mis sur la seconde catégorie, seulement sur les corps des hommes ( $n = 53^{60}$ ).

#### 4.1.2.1. Hashtags et discours : un champ culturel

Parmi l'échantillon d'images<sup>61</sup> on compte 1 171 *hashtags* (cf. annexes 4). Avec ces informations un nuage de mots *hashtags* est confectionné (cf. figure 5) afin d'analyser le champ lexical qui est attribué aux images des hommes. D'abord, une grande partie des mots sont mises en anglais (e.g., #fitness ; #workout ; #fitnessclub), ce qui pourrait être lié au caractère européen de Perfect Body, mais également à la mondialisation de la pratique qui devient plus ouverte, standard (Andreasson & Johansson, 2014a) et se constituant dans un véritable champ culturel (Maguire, 2007).

Les *hashtags* les plus fréquents rentrent dans un discours qui exalte la motivation des individus (e.g., #nevergiveup ; #youcandoit ; #goodjob), mais en même temps les responsabilise de leurs résultats (e.g., #nopainnogain). En outre, la pratique vise à être inscrite dans la quotidienneté des individus caractérisant un style ascétique de vie (e.g., #fitlife ; #lifestyle ; #fitnesslife ; #healthy ; #eatclean) dont la forte implication est motif de fierté (e.g., #proud ; #fitnessaddict). L'étiquetage vise aussi à rapprocher les individus à un champ culturel

<sup>60</sup> Pour constituer l'échantillon, chaque cliché a fait l'objet d'une capture d'écran numérique sur Word et ensuite organisé dans une matrice pour contraster les informations de sa production (e.g., la date, les hashtags, les légendes de la photo, le nombre de *likes*).

<sup>61</sup> Sept images ne comportaient pas *hashtags*.

lié médiatisé de la pratique en faisant la promotion d'un réseau social pour les sportif·ve·s *fitness* (e.g., #fitfam). Enfin, plusieurs *hashtags* sont liés au nom de la salle de sport comme une forme de publicité (e.g., #perfectbodyfr).



Figure 5 - Nuage de mots hashtags

Élaboré avec NVivo, l'ensemble du corpus d'hashtags (1 171) de l'échantillon d'images (n = 53) est employé. La longueur minimale pour considérer le mot était trois caractères et le regroupement des mots impliquait de correspondances exactes, id est il n'y a pas de combinaison des synonymes ou rapprochements lexicaux.

Source : images des hommes compte Instagram Perfect Body France.

Il est possible d'identifier les modèles corporels masculins érigés comme légitimes par Perfect Body. La salle stimule le partage des photos de ses client-es avec ces messages : « *Si toi aussi tu veux apparaître en photo de la semaine, utilise toujours le #perfectbodyfr et laisse ton compte en public* » (issu d'Instagram). Un total de 15 532 personnes a marqué *like* (moyenne 738) sur les 19 images des corps d'hommes en scène. Une comparaison sur les quatre ans rend compte de l'évolution de l'effectif appréciant les images, ce qui peut être aussi lié à l'augmentation d'abonnées sur ce compte Instagram (cf. figure 6).

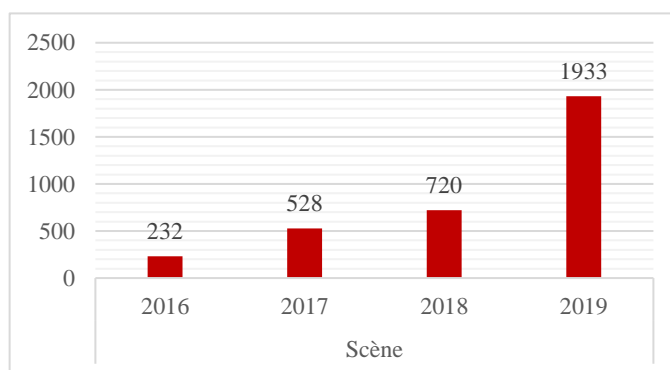


Figure 6 - Nombre de likes des corps masculins en scène

Les clichés montrent des corps d'hommes musclés, blancs, jeunes et aux cheveux courts. Les exercices qui sont exécutés demandent une forte technicité (e.g., manipulation de poids libres) et dans la plupart de cas une grande partie de leur peau est visible (e.g., shorts, débardeur et, moins fréquent, torse nu). La majorité des hommes sont montrés concentrés, au regard distant et portant des casques. Il est possible de produire trois sous-catégories d'images selon l'activité centrale. D'abord, les images qui montrent un travail du haut du corps (53 % ; cf. figure 7 et 9). Ensuite, des images où les hommes travaillent leurs jambes (26 % ; cf. figure 8 et 12). Enfin, des images où ils sont en repos en train de s'hydrater (21 % ; cf. figure 10 et 11).



Figure 9 - Corps en scène : haut du corps surreprésenté (épaules).



Figure 7 - Corps en scène : haut du corps surreprésenté (biceps).



Figure 8 - Corps en scène : bas du corps sousreprésenté (fentes avant).



Figure 12 - Corps en scène : bas du corps sous-représenté (squats).



Figure 11 - Corps en scène : situation de repos a.



Figure 10 - Corps en scène : situation de repos b.

#### 4.1.1.1. L'avant et l'après : la promesse d'un capital corporel

Une autre catégorie des images produites par les client·e·s sont celles qui montrent la transformation des leurs corps en comparant l'avant et l'après. Analyser ces images rend compte de la promotion que Perfect Body fait des modèles de réussite d'un capital corporel (cf. figure 13). La salle de sport invite de client·e·s à partager ses images de changements du corps : « Si toi aussi tu as connu une transformation extraordinaire et que tu souhaites la partager avec la famille Perfect body, envoie-nous en message privé sur IG ou FB » (Issu d'Instagram 03/11/2016). En d'autres mots, une fois que les client·e·s partagent leurs façonnages corporels,



les services de communication de Perfect Body filtrent les corps et ne diffusent que ceux qui sont légitimes avec leurs propos corporatifs.

Un total de 22 016 personnes a marqué *like* (moyenne 708) sur les 34 photos des hommes ayant partagé leur transformation corporelle. Pour la plupart des cas chaque cliché est accompagné d'un témoignage du façonnage corporel et il est possible de retracer les profils des hommes sur Instagram. Il est difficile de positionner ces hommes dans un espace social, car les informations révèlent rarement leur PCS, mais en général il est possible d'identifier l'âge (entre 16 et 42 ans), dont la plupart des hommes se trouvent entre les 20 et 35 ans. Par ailleurs, les images les plus anciennes ne comptent pas avec le témoignage du client, mais portent les encouragements de Perfect Body pour renforcer la pratique (cf. encadré 6).



Figure 13 - Incitation aux client-e-s à devenir modèles de réussite de la carrière.

#### *Encadré 6 - Renforcement du façonnage corporel par l'institution*

« Tout est possible, rien est impossible 🤖 Preuve en image via l'incroyable transformation de @baptiste , membre du club Perfect-Body 😊 [...] » (Issu d'Instagram 15/09/2016).

« Cette semaine, nous vous partageons l'impressionnante transformation de Mohamad @mohamad, membre du club [...] » (Issu d'Instagram 03/11/2016).

« Toute la famille Perfect-Bofy te félicite pour cette transformation et t'encourage à réaliser tes objectifs et plus encore 🍀🍀😊 » (Issu d'Instagram 22/12/2016).

Pour l'ensemble des images de transformations du corps, la première photo, celle prise avant le façonnage du corps, se développe en dehors de la salle de sport et dans un espace quotidien (e.g., rue, parc) ou intime (e.g., salle de bain). D'autre part, la seconde image, est prise à la salle de sport dans les espaces communs (e.g., plateau de musculation, vestiaire). Les images montrent des expressions de bonheur des individus, maintenant, habillés sportivement.

En complément, l'analyse des témoignages apportés par les hommes, mais aussi filtrés par Perfect Body, permet d'identifier les motifs d'arrivée à la salle de sport. L'argument promu par l'institution est principalement l'insatisfaction corporelle liée au poids, soit élevé, soit trop bas. Les discours attribuent trois liens de causalité à cette situation : l'antécédent d'une relation



amoureuse conflictuelle (cf. encadré 7) ; des problèmes d'alimentation et de santé (cf. encadré 8) et des facteurs vus comme non contrôlables (cf. encadré 9).

Les discours de ces hommes s'inscrivent dans un processus d'individualisation de rapports sociaux où l'autocontrôle est célébré faisant partie d'une civilisation de mœurs (e.g., Élias, 1973). De plus, aller à la salle de sport représente également une stratégie pour affronter la précarité économique (e.g., situation de chômage) et affronter l'effritement de la société salariale (Castel, 1998). Ainsi, diverses formulations montrent la responsabilisation qui se joue par la pratique : "*se prendre en main*" ; "*ne pas se laisser aller*" ; "*dépasser ses limites*" ; « il faut se donner à fond pour y arriver et persévérer ! » ; « si on veut quelque chose et si on s'en donne les moyens on l'obtient toujours » ; « je me suis réveillé et que je me suis dit reprends-toi en main ». Par ailleurs, sont constatés les enjeux de biopouvoir (Foucault, 1976) liés au *fitness* comme vecteur de santé pour « avoir une bonne hygiène de vie ». Ne pas suivre cette sportivisation de mœurs du corps (Queval, 2015) est vécu comme stigmatisant.

#### Encadré 7 - Façonnage corporel lié à une relation amoureuse conflictuelle

Les hommes peuvent être montrés comme victimes de relations amoureuses délétères, dont le sport les a permis de surmonter la situation. Interroger ces discours sous une perspective des masculinités, d'un passage de subordination à l'hégémonie (Connell, 2014) *via* le sport, révèle l'entre soi masculin qui se produit dans ce cadre.



Figure 14 - Promesse de capital corporel 01  
Source : issu d'Instagram 11/2016

« Été 2011, j'ai 18 ans, c'est le début du calvaire, ma copine me quitte, je passe de 75kg à 45kg. Au bout de 1 an j'avais perdu tout ce que j'avais, ami(e)s, sourire, je n'avais plus la force de me bouger et cela a duré 2 ans. En 2013 à 20 ans, je tombe dans la boulimie. C'est à ce moment-là que je me suis dit que je ne pourrais pas vivre toute ma vie de cette façon. Aujourd'hui à 23 ans, je regoutte à la vie et à tout ce qu'elle peut m'apporter 😊😊 Oui j'ai fait le con mais une chose est sûre, je sors grandit de cette aventure 🤪 » **Cyril 23 ans.**

« Tout a commencé il y a 5 ans, alors que je pesais 82 kg, on m'a fait prendre conscience qu'il fallait reprendre le sport ! Avant ça, j'étais tout maigre jusqu'au jour où une relation amoureuse malsaine m'a fait tomber dans un rythme alimentaire infernal. Puis, je me suis repris en main en m'inscrivant dans une salle de sport et en reprenant une alimentation équilibrée. C'est un combat quotidien et un nouveau mode de vie. J'en suis ravi et à ce jour je pèse 65 kg ! La perte de graisse a été très rapide tandis que la prise de muscles est plus longue. [...] » — **Mathis 34 ans.**



Figure 15 - Promesse de capital corporel 02  
Source : issu d'Instagram 05/2017

### Encadré 8 - Façonnage corporel lié aux problèmes d'alimentation et de santé

Les discours des individus rendent explicites les injonctions à l'autocontrôle et au soin corporel. Les enjeux sont tant de santé que d'internalisation de la norme sanitaire. La non-adhésion à ce style de vie peut être présentée comme une sorte de déviance, car facteur de risque pour la santé. Il s'agit d'un enjeu de biopouvoir *via* la sportivisation des mœurs et des corps (Foucault, 1976 ; Queval, 2015).



Figure 16 - Promesse de capital corporel 03  
Source : issu d'Instagram 12/2016

« Après des années à me laisser aller, des années à ne plus faire attention à ma santé en noyant ma peine et mon dégoût de moi dans l'alcool et la nourriture je me suis rendu compte du mal que je me faisais et à mon entourage, à cette époque je ne me pesais jamais et je me fichais du regard & des remarques qu'on me faisait sur mon poids jusqu'au jour où, sur la balance, j'ai vu 3 chiffres s'inscrire ! Ça a été comme un électrochoc. J'ai décidé de me prendre en main [...]. Aujourd'hui j'ai perdu 21kg et je suis plus heureux que jamais de faire partie de la famille Perfect Body [...] Maintenant, quand je regarde les photos d'avant où je pesais 100 kilos je n'ai plus honte mais je suis fier [...] » **Aymeric 26 ans.**

« À l'âge de 22 ans j'étais arrivé à une situation critique avec un poids atteignant 160kg, ma vie était en danger ! J'ai consulté un spécialiste pour subir une opération (sleeve ou by pass). Le parcours de préparation à cette opération était long et compliqué. Grâce à ma motivation, j'ai commencé à m'inscrire chez Perfect Body et à changer mes habitudes alimentaires. Au fil des semaines, les kilos en trop se sont envolés ... et j'ai réussi en combinant sport et rééquilibrage alimentaire à perdre 72 kg en 1 an et 2 mois. Je n'ai pas eu à subir d'opération et j'en suis très heureux. Aujourd'hui, je m'entraîne avec mes amis à la salle [...] » **Benjamin 23 ans.**



Figure 17 - Promesse de capital corporel 04  
Source : issu d'Instagram 01/2017

### Encadré 9 - Façonnage corporel lié aux facteurs perçus comme non contrôlables

En dépit d'avoir les dispositions pour pratiquer le sport, certains hommes suite à un accident ne peuvent plus en continuer. Les discours visent à responsabiliser les individus de ce que leur arrive afin de les engager à la salle de sport. Il s'agit de faire face à ces imprévus, mais aussi d'affronter la précarité salariale (Castel. 1998).



Figure 19 - Promesse de capital corporel 05  
Source : issu d'Instagram 12/2016

« Ancien coureur d'ultra marathon et course de montagne 🏃, voulant transmettre des valeurs comme la rigueur & le goût de l'effort, désormais je pratique et enseigne le fitness et la musculation. Suite à un accident et 6 mois d'immobilisation, j'étais passé de 75kg à 100kg de graisse. J'ai donc pris la décision de changer de corps pour enfin avoir celui dont j'ai toujours rêvé : un corps musclé et athlétique. Je suis passé de 100kg gras à 100kg de muscles avec un corps athlétique. J'ai créé une page Facebook, car je souhaite partager mon quotidien de futur compétiteur en Men's Physique. Je suis plus que motivé pour réussir à atteindre mes objectifs ! » **Damien 36 ans.**

« Après une blessure au foot j'ai dû arrêter le sport [...] j'ai pris beaucoup de poids jusqu'à atteindre les 160kg ! [...] je me suis inscrit dans une salle de sport mais [...] je n'ai eu aucun résultat en 1 an et demi, Après mes études, j'ai travaillé et après 2 licenciements économiques en très peu de temps je me suis retrouvé au chômage [...] Au lieu de rester chez moi à ne rien faire, j'ai tué mon temps libre chez Perfect Body [...] j'ai pu adapter un plan précis et c'est devenu une drogue. Dès que je n'y vais pas une journée je me sens mal et grâce à cela je suis passé de 160kg à 99kg". » **Enzo 26 ans.**



Figure 18 - Promesse de capital corporel 06  
Source : issu d'Instagram 04/2017

## 4.2. Le monopole masculin

Perfect Body est un espace caractérisé particulièrement par la présence des hommes. Les managers soulignent, lors des entretiens informatifs, que dans la filière poitevine le nombre de femmes et d'hommes « *c'est en train de s'équilibrer* » (**Manager 1**) depuis leur ouverture en automne 2017, or les données ethnographiques produites dans cette enquête révèlent le contraire. Il est constaté des variations de la fréquentation et des pratiques des hommes et des femmes à la salle de sport. Les observations chiffrées montrent que les femmes sont moins nombreuses à venir à Perfect Body par rapport aux hommes de façon générale et cette différence est creusée l'après-midi et en soirée (cf. figure 20).

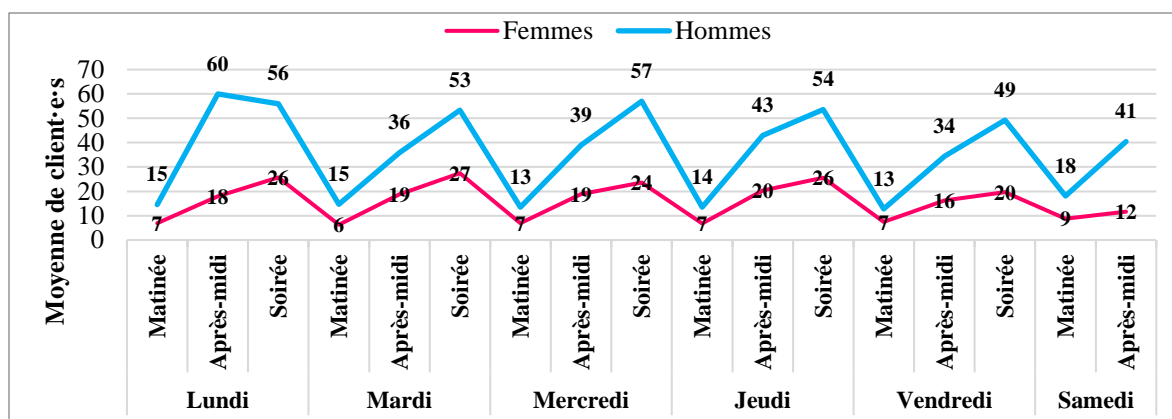


Figure 20 - Fréquentation à Perfect Body selon sexe, le jour et le créneau.

Lecture : parmi les client-e-s de la salle de sport, en moyenne le lundi matin, 7 sont des femmes et 15 sont des hommes.

Source : données produites par l'enquêteur pendant dix mois d'observation non continus entre novembre 2017 et mars 2019 (n= 492 observations, dont 6.064 femmes et 13.035 hommes cumulés).

Faisant référence aux travaux de géographes féministes, Condon, Lieber et Maillochon (2005, p. 268) rappellent que les contraintes de mobilité imposées aux femmes par le « *monopole masculin des espaces publics* » peuvent avoir une dimension temporelle. Cette situation contraste avec les informations signalées par les managers de la salle, ce qui pourrait indiquer que les femmes, une fois inscrites à la salle de sport, la fréquenteraient moins que les hommes. C'est en raison de la ségrégation horizontale des femmes, que cette enquête interroge plutôt l'appropriation de la salle de sport pour les hommes<sup>62</sup>. Comment ces hommes, surreprésentés à la salle de sport, s'approprient-ils géographiquement les espaces ? Qu'elle est leur perception de ces pratiques ? Qu'est-ce que la technicité des pratiques révèle-t-elle de ces pratiques ? Répondre à ces questions rend compte qu'au-delà de la structuration physique des espaces il existe des frontières invisibles, un ordre symbolique où les corps sont classés non seulement par leur sexe, mais aussi par leur degré d'acculturation avec la salle de sport.

#### 4.2.1. La musculation vs. Le cardio-training

Deux décennies auparavant, les travaux ethnographiques du sociologue Thomas Johansson (1996) explicitaient la constitution des espaces genrés dans les salles de sport suédoises. La musculation, espace pour soulever des barres et des haltères afin de produire un développement de masse musculaire, était majoritairement fréquentée par les hommes. Les personnes, en tant qu'acteurs, tentent de se présenter convenablement (Goffman, 1973). L'acteur possède une façade particulière, c'est-à-dire un appareillage symbolique avec certains

<sup>62</sup> Pour voir une analyse comparée des pratiques entre les femmes et les hommes à la salle de sport voir González, E. A. (2019). *La forme du genre, le genre en forme. Carrières de façonnage corporel à la salle de sport* [mémoire de master]. Université de Poitiers.



éléments stables (e.g., l'âge, le sexe, les caractéristiques raciales/ethniques) et d'autres plus variables (e.g., l'attitude, les comportements, les gestes, les mimiques, le statut) au cours de la vie. Cette façade renvoie une image aux autres, ce qui implique de considérer l'espace occupé, soit la « scène », soit les « coulisses ». Dans la première, l'acteur est en interaction avec les autres et il y a des normes à respecter. Dans la seconde, les personnes peuvent contredire le rôle incarné, donc ils peuvent enlever leur façade. Perfect Body est une scène où la variable sexe influencerait les comportements des personnes. Ainsi, il y aurait des comportements plus ou moins attendus, désirés, voire rejetés. Néanmoins, suivant la notion de cadre de Goffman (1974, cité par Johansson, 1996) il est probable de retrouver des variations de comportement. Les deux grands espaces d'analyse de cette enquête sont la musculation et le cardio-training. Au cours des observations, il est identifié que la fréquentation de ces deux espaces varie en fonction du sexe des acteurs, nous l'explicitons *via* la photographie (Luxembourg, 2017). L'espace musculation est plus fréquenté par les hommes (cf. figure 21 à gauche), tandis que les femmes sont plus concentrées dans l'espace cardio-training (cf. figure 21 à droite).



Figure 21 - Occupation de l'espace en image  
Espace musculation à gauche, espace cardio-training à droite (en rouge les femmes, en bleu les hommes)  
Source : issue du matériel ethnographique collecté le 16/02/2018 vers 19h

L'image précédente est contrastée par les observations chiffrées. Les hommes seraient plus nombreux dans l'espace musculation par rapport à l'espace cardio-training indépendamment du créneau ou du jour de la semaine (cf. figure 22). Pour les femmes leur répartition dans les espaces serait plus accentuée sur le cardio-training, mais l'écart n'est pas aussi marqué (cf. figure 23).

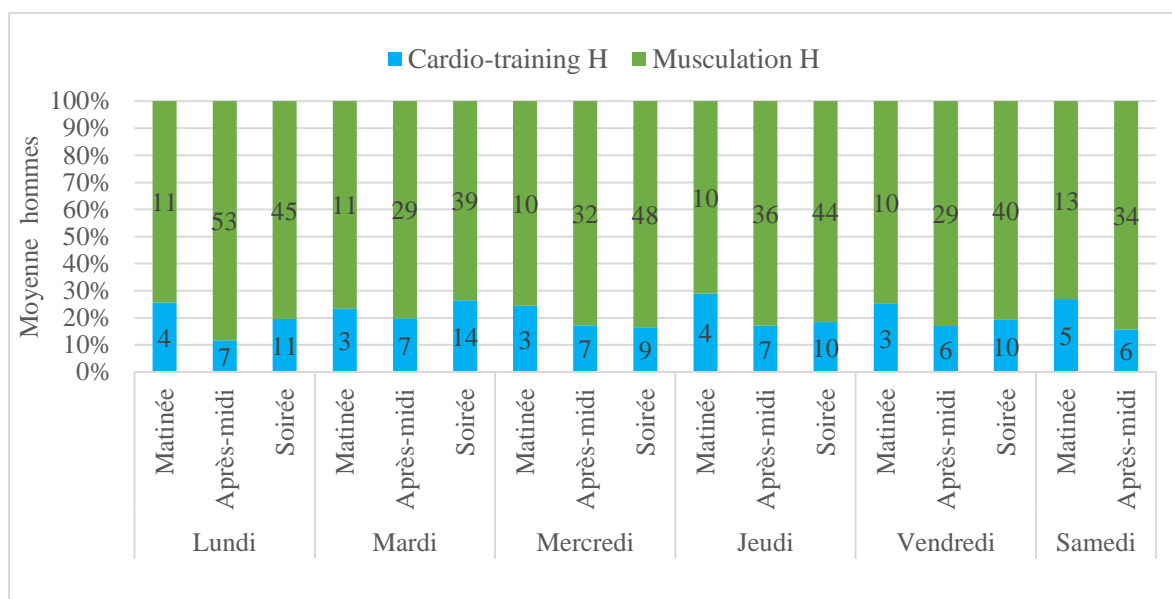


Figure 22 - Distribution moyenne d'hommes selon le jour et le créneau

Lecture : parmi les hommes clients de Perfect Body le lundi matin, en moyenne quatre (27%) sont dans l'espace cardio-training et onze sont dans l'espace musculation (73%). Source : (n= 492 observations, 13.035 hommes cumulés)

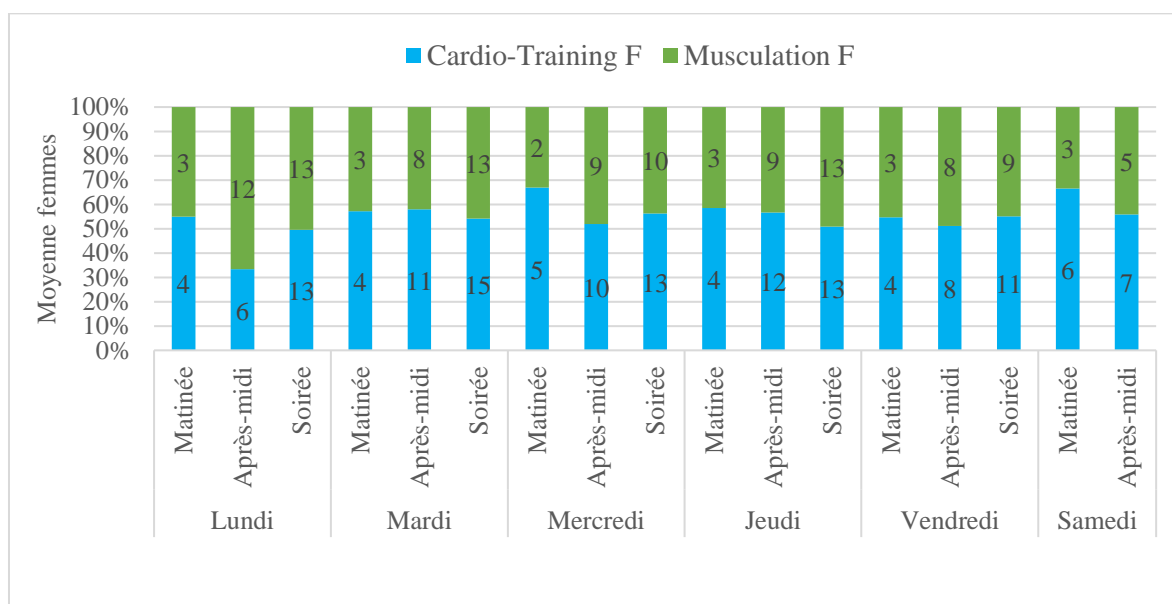


Figure 23 - Distribution moyenne de femmes selon le jour et le créneau

Lecture : parmi les femmes clientes de Perfect Body le lundi matin, en moyenne quatre (57%) sont dans l'espace cardio-training et 3 sont dans l'espace musculation (43%). Source : (n= 492 observations, dont 6.064 femmes cumulées)

Un tri croisé (cf. tableau 5) permet d'identifier la répartition en pourcentages des femmes et des hommes. Il est analysé l'écart à l'indépendance, l'écart de pourcentage à l'indépendance et le test statistique Khi2 pour identifier si les différences d'occupation de l'espace entre les femmes et les hommes sont dues au hasard ou à la variable sexe (cf. annexes 5). Le test montrerait l'existence d'une dépendance significative entre ces variables ( $p < 0.001$ ).

Tableau 5 - Tri croisé sexe et espace

	<i>Cardio-training</i>	<i>Musculation</i>	<i>Total</i>
<b>Femmes</b>	56%	44%	100%
<b>Hommes</b>	21%	79%	100%
<b>Total</b>	32%	68%	100%

Lecture : parmi les femmes de Perfect Body 56% sont présentes dans l'espace cardio-training et 44% dans l'espace musculation. De plus, parmi les hommes dans la salle de sport 21% sont présents dans l'espace cardio-training et 79% dans l'espace musculation.

Source : (n=492 observations, dont 6.064 femmes et 13.035 hommes)

#### Encadré 10 - Les filles silencieuses ? Bruit et occupation de l'espace

« Bien que l'après-midi les filles sont plus nombreuses dans l'espace musculation, mais peu représentatives en comparaison aux hommes, il est plus difficile de les repérer. Les hommes non seulement sont plus nombreux, mais ils forment des groupes de trois ou quatre pour faire leur séance, ils parlent et plaisantent. Les filles bien qu'elles puissent se retrouver en groupe, situation moins fréquente dans les observations, elles restent silencieuses. À côté il y a un groupe de trois hommes, entre 25 à 30 ans, qui tournent pour faire leurs développés couchés, ils sont bruyants en parlant, rigolant ou en laissant tomber la barre sur le support. Malgré la musique, les voix de ce groupe d'hommes est audible, quoique les messages s'entremêlent. Face à moi deux filles réalisent des squats, sur la vingtaine, plutôt minces, elles tournent pour faire leur exercice et discutent, mais leurs voix ne sont pas audibles. Y a-t-il une appropriation plus forte de l'espace sonore pour les hommes ? »

Source : notes ethnographiques des observations 23/03/2018, 17h30 – 18h30

Goffman (2002a) aborde le point du dimorphisme du corps, les hommes seraient donc plus grands que les femmes et cela leur conférerait la possibilité de « les tirer d'embarras », mais aussi de les menacer physiquement. Les services rendus suscitent le respect ou la gratitude. L'auteur souligne que le social a créé des espaces qui confirment ces pratiques. La spécialisation lors de la socialisation a un rôle majeur : le fait que les hommes ont plus d'occasions d'occuper l'espace extérieur désavantagerait les femmes, qui seraient moins « concernées » par ces activités. L'anthropologue Priscille Touraine (2011) interroge le dimorphisme sexuel, notamment la petite taille des femmes en comparaison aux hommes, essentialisé dans un cadre de « différences biologiques ». Il s'agit ici de renverser la question pour comprendre comment les inégalités sociales construisent les inégalités biologiques.

« Ainsi, peut-on soutenir l'idée que toutes les femmes sont moins développées sur le plan musculaire que tous les hommes, opposition binaire étrangère aux faits biologiques ; car, en réalité, la puissance physique implique plusieurs variables qui sont incomplètement corrélées et il est impossible de tracer une ligne départageant nettement les deux classes sexuelles. Cependant, la configuration du comportement selon la classe sexuelle est telle que les hommes malingres et les femmes robustes ont surtout à subir des attaques liées à leur classe sexuelle plutôt qu'à leur taille. » (Goffman, 2002a, p. 95).

La salle de sport prend le relais de la reproduction des dispositions corporelles sexuées. En effet, l'image que Perfect Body renvoie dans la publicité<sup>63</sup> de ses services *in situ* met en exergue des corps athlétiques, jeunes et, la plupart, blancs. Les femmes sont mises en situation d'activité cardio-training (cf. figure 24 et 26). Si les images des hommes sont moins nombreuses dans les affiches, elles exaltent les corps hypertrophiés masculins et invitent à la consommation de suppléments nutritionnels (cf. figure 25 et 27). Attribuer l'hypertrophie aux hommes et les activités pour s'affiner aux femmes fait écho à l'ouvrage de Goffman (1979) *Gender advertisements*. Il signale que la photographie dans la publicité ritualise des idéaux sociaux, « éternel féminin » et « protecteur viril », en explicitant une hiérarchie dans laquelle les femmes sont mises en position de subalternes ou d'assistées, alors que les hommes sont montrés plus grands et dans une attitude protectrice. En d'autres mots ces publicités sportives révèlent des normes sociales dominantes (Héas et al., 2006).



Figure 24 - Pub de cours virtuels cardio-training

Source : issue du matériel ethnographique collecté le 19/03/2019 vers 8h05



Figure 27 - Pub de vêtements sportifs  
Source : issue du matériel ethnographique collecté le 12/02/2019 vers 9h10



Figure 25 - Pub de suppléments nutritionnels

Source : issue du matériel ethnographique collecté le 04/02/2019 vers 8h48



Figure 26 - Pub de suppléments nutritionnels

Source : issue du matériel ethnographique collecté le 12/02/2019 vers 9h40

<sup>63</sup> Les affiches prises en photo ont été modifiées afin d'anonymiser la salle de sport.



Les travaux de Haissat et Travaillot (2012) explicitent comment ces représentations des corps exercent une fonction « d'interaction normalisatrice » amenant les personnes à se comparer et identifier le degré de décalage de leur corps avec ceux présentés comme « parfaits » ou légitimes. « *Dans ce cadre favorisant une véritable théâtralisation de la pratique, tout se passe comme si tout était réuni pour permettre à chacun de se regarder et de comparer son apparence physique au modèle à atteindre* » (p. 35). Si les salles de sport reproduisent l'ordre de genre, elles peuvent également l'interpeller (cf. encadré 11).

*Encadré 11 - Une stratégie pour médier les façonnages différenciés*

La division de l'espace, étant flagrante, a fait l'objet d'intérêt d'un coach de Perfect Body. Il met en place une stratégie pour inciter les hommes et les femmes à aller vers d'autres espaces. Soulève la question du poids des politiques des salles de sport qui reproduisent ou questionnent les rapports entre femmes et hommes.

« [...] le challenge qu'on a fait mercredi soir on a mixé avec le stagiaire en management du sport cardio et muscu, donc les filles ont fait un peu plus de muscu, qu'elles faisaient pas et les garçons ont fait du cardio et étonnamment les garçons se sont rendu compte que, ben ils avaient pas de souffle, parce qu'ils le font jamais, donc y en a qui ont dit 'ben maintenant on a bien pris conscience on va aller faire un peu de cardio', mais spontanément ils iront pas le faire et encore là le coach est le médiateur et le coordonnateur de tout ça. C'est-à-dire que si on met jamais en place ça, les deux entités, cardio et muscu ne vont pas se croiser, se rejoindre, alors que les deux sont importantes » (Coach).

#### 4.2.2. Perception masculine de l'espace occupé

Les observations et les analyses statistiques indiquent que les hommes seraient plus nombreux dans l'espace musculation, tandis que les femmes sont plus nombreuses dans l'espace cardio-training, mais que pensent les hommes à ce propos ? Nous avons sollicité les enquêtés : « *de l'ensemble du temps de votre séance pouvez-vous m'indiquer en pourcentage le temps passé dans chaque espace de la salle ?* » (cf. tableau 6).

L'ensemble d'hommes interviewés a signalé rester plus longtemps dans l'espace musculation en comparaison à l'espace cardio-training. Il semblerait qu'à partir de la fin de la cinquantaine cette tendance se réduit pour les hommes les moins expérimentés. Par exemple **Gerard** (58 ans, éducateur sportif, 5 ans d'ancienneté à la salle) affirme « *la muscu ça me motive pas trop, le vélo, la course à pied ça me plaît* » ; ou encore **Bernard** (64 ans, retraité, ancien chauffeur de bus, 4 mois d'ancienneté à la salle) qui explicite une occupation égalitaire de l'espace cela peut être rattaché à son but de perte de poids. D'autre part, les hommes plus âgés, mais plus anciens dans la pratique semblent privilégier la musculation : **Stephane** (67 ans, retraité, ancien ouvrier de l'industrie électrique, 10 ans d'ancienneté à la salle) « *le cardio je le fais en extérieur* » ; enfin **François**

(72 ans, retraité, ancien professeur des écoles, 29 ans d'ancienneté à la salle) « *pratiquement euh... oui je ne fais que la musculation* ».

Tableau 6 - Occupation de l'espace auto-reportée

Enquêté	Âge	Durée moyenne séance	% Cardio-training	% Musculation
Arnaud	18	1h	5%	95%
Dylan	20	2h30	17%	83%
Guillaume	21	2h	20%	80%
Charly 2018	24	1h22	0%	100%
Oussama	25	1h15	10%	90%
Charly 2019	25	1h30	15%	85%
Robin	26	1h45	2%	98%
Khalil	27	1h30	20%	80%
Pierre	29	1h22	5%	95%
Nicolas	29	1h15	10%	90%
Sébastien 2018	31	1h15	5%	95%
Sébastien 2019	31	1h	5%	95%
Mario	31	1h20	10%	90%
Éric	54	50min	2%	98%
Gérard	58	1h30	65%	35%
Bernard	64	1h20	50%	50%
Stéphane	64	1h30	0%	100%
François	72	2h	25%	75%

Néanmoins, les réponses ne sont pas toujours aussi tranchées pour d'autres enquêtés plus jeunes. Il peut y avoir des variabilités, selon la partie du corps travaillée (« *cardio je te dirai zéro pourcent (doute) parce que j'y vais jamais, voilà ! peut-être allez cinq pour cent pour m'échauffer quand je fais la séance jambes* » – **Charly**, au chômage, 24 ans), la période de l'année, la perception d'avoir eu des excès alimentaires (« *dès que les beaux jours arrivent là quand je veux de nouveau devenir désigné, propre, je reprends un peu le cardio [...] si je vois des fois j'ai trop mangé par rapport à ce que j'aurais dû faire [...] je, je vais me taper quarante-cinq minutes de cardio, j vais faire que ça finalement, mais c'est très rare* » - **Robin**, kinésithérapeute, 26 ans) mais aussi la préférence pour réaliser le cardio-training à l'extérieur de la salle, dont l'accès à l'espace public semble « facile » (« [...] *je préfère courir à l'extérieur quand il fait beau, que sur un tapis de courses* » - **Nicolas**, soudeur, 29 ans).

Pour résumer, en moyenne ces hommes passent 1h24 par séance à la salle de sport, dont 3,2 minutes dans l'espace cardio-training et 70,9 minutes dans l'espace musculation (cf. tableau 7). L'accent mis sur l'hypertrophie est à interroger, particulièrement la légitimité que le muscle prend dans le façonnage des corps pour les hommes.

Tableau 7 - Indicateurs de tendance centrale

	<i>Durée totale séance (moyenne minutes)</i>	<i>Durée en cardio-training (moyenne minutes)</i>	<i>Durée en musculation (moyenne minutes)</i>
<i>Moyenne</i>	84,1	13,2	70,9
<i>Min</i>	50	0	31,5
<i>Max</i>	150	58,5	124,5
<i>Médiane</i>	81	7,5	71,625

Lecture : interprétation des indicateurs par ligne. La durée moyenne d'une séance sportive pour les hommes enquêtés est de 84,1 minutes etc. La durée minimale d'une séance est de 50 minutes. La durée maximale d'une séance est 150 minutes. Enfin, la donnée centrale pour la durée totale moyenne séance est 81 minutes.

Source : données calculées à partir des informations auto-rapportées par les enquêtés lors de l'entretien.

#### 4.2.3. Les machines guidées vs. Les poids libres

Les images diffusées par Perfect Body montrent aussi des divergences concernant l'appropriation de la technicité. Par rapport aux machines guidées de l'espace musculation elles ont 46 images qui expliquent leur fonctionnement. Les figures<sup>64</sup> 28, 29 et 30 montrent le travail du haut du corps, la figure 33 montre le travail du bas du corps. Concernant les machines guidées, toutes les images sont des figures anthropomorphes masculines qui expliquent les muscles travaillés ainsi que le début et la fin du mouvement (cf. figure 31 et 32). Parmi les 46 dessins des machines de tout l'espace musculation, pour exemplifier l'utilisation, 12 figures sont des femmes mises de côté ou de dos (26,1 %) et 34 sont des hommes en position « ouverte » (73,9 %).



Figure 28 - Travail de haut du corps : triceps

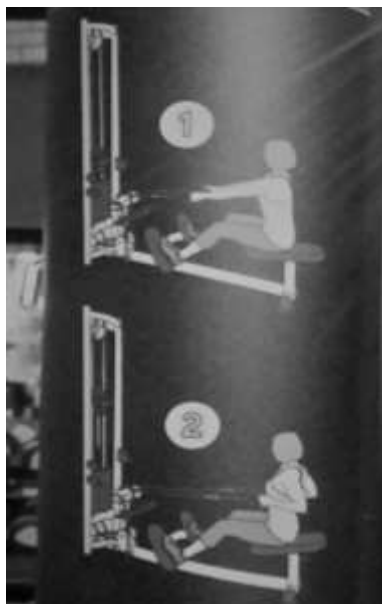


Figure 29 - Travail du haut corps : dos



Figure 30 - Travail de haut du corps : pectoraux

<sup>64</sup> Les six images d'avatar sont issues du matériel ethnographique collecté le 09/12/2017 vers 8h40



Figure 32 - Travail du bas corps : jambes



Figure 33 - Travail de haut du corps : épaules



Figure 31 - Travail du bas corps : jambes

En ce qui concerne aux poids libres (e.g., haltères, barres, disques etc.) ils ne comportent pas d'étiquettes ou d'instructions. Cependant, les observations ethnographiques permettent de rendre compte que ce sont les personnes les plus expérimentées qui s'en saisissent. La majorité de ces individus sont des hommes, ici il faudra considérer l'appropriation des outils comme un rapports de domination (Tabet, 1979).

#### 4.2.4. Exalter le haut du corps et la douleur : réussite masculine

González (2019) a identifié que les hommes et les femmes ne travaillent pas les mêmes parties du corps (cf. tableau 8). Du côté des hommes, ils accentuent le travail du haut du corps indépendamment du jour de la semaine (cf. figure 34). Ce travail asymétrique du corps pourrait être en raison des dispositions corporelles sexuées pour façonner le corps dans la salle de sport.

Tableau 8 - Tri croisé sexe et partie du corps façonnée

	Bas/Centre*	Haut	Total
Femmes	62%	38%	100%
Hommes	20%	80%	100%
Total	29%	71%	100%

Lecture : parmi les femmes de la salle de sport 62% travaillent les parties bas/centre du corps et 38% la partie haute du corps. De plus, parmi les hommes de la salle de sport 20% travaillent les parties bas/centre du corps et 80% la partie haute du corps.  
\* Les modalités « Bas » et « Haut » sont regroupées en raison de leur faible nombre. Source : (n=257 observations, dont 1.328 femmes et 5.324 hommes).

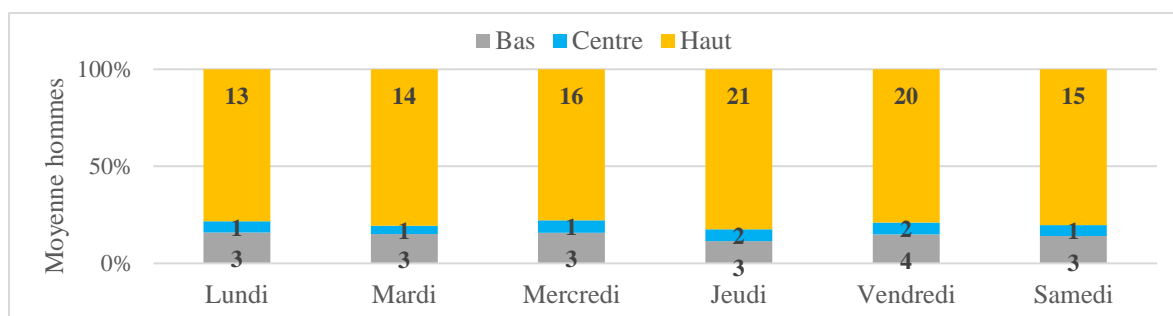


Figure 34 - Partie du corps travaillée par les hommes dans l'espace musculation selon le jour

Lecture : parmi les hommes dans l'espace musculation le lundi, en moyenne 3 (18%) travaillent le bas du corps, 1 (6%) le centre et 13 (76%) le haut du corps. Source : observations chiffrées mars (n=257 observations, dont 5.324 hommes).

Le corps musclé est une interface de masculinité hégémonique (e.g., Wienke, 1998) mais particulièrement lorsque l'hypertrophie est au niveau du haut du corps. Le travail du bas du corps associé aux femmes pourrait être une source de stigmatisme lorsque les hommes s'y investissent (cf. encadré 12). En entretien par exemple **Charly** montre sa préférence pour le travail du haut du corps et évoque sommairement le bas du corps, peut-être dans un rapport de validation de l'enquêteur (« j'aime beaucoup, j'aime bien travailler les biceps, biceps, triceps après voilà ça va être essentiellement [...] le haut du corps que j'aime beaucoup faire et puis, les jambes ouais un p'tit peu, mais baf moins »). En effet, les échanges informels dans la salle permettent de saisir son rejet pour ce travail corporel, lorsque l'enquêteur réalisait des squats avec une barre guidée chargée de 25 kilos de chaque côté.

#### Encadré 12 - Eviter avoir mal au bas du corps

Charly - eh ! ça va ? [Il fait une grimace de douleur]

Q - ça va et toi ?

Charly - ouais ça va, ça doit être horrible [fait référence au squat]

Q - non ça va, mais toi aussi tu fais des squats et des squats libres que c'est plus difficile

Charly - Oui, mais tu travailles plus ici [se touche le quadriceps de sa jambe droite] ici [signale la barre guidée] ça travaille plus les fesses, ça doit être horrible

Q - ça fait un peu mal, mais après ça va

Charly - Neeeee je sais pas, c'est horrible ça doit faire mal »

Source : Notes ethnographiques 12/12/2018 – 08h20-09h20

Cette réaction face au travail du bas du corps semble paradoxale, car de façon générale pour les enquêtés, même de milieux sociaux différents, la douleur est considérée comme un indicateur positif (« c'est une espèce de sensation où tu as bien travaillé [...] 'tiens j'ai quand même travaillé » - **Éric**) y compris pour l'enquêteur.

« Après cette séance d'observation et séance de sport je me sens fatigué, la douleur dans les muscles est forte, mais cela me donne l'impression d'avoir bien « travaillé », donc d'avoir été

efficace. Cette sensation est à analyser, la douleur comme indicateur d'efficacité du travail/façonnage corporel » (Notes ethnographiques 26/11/2018 – 08h00-09h05).

### *Encadré 13 - Le trinôme de garçons qui se fait du mal*

« Vers 19h15 je vais aux vestiaires pour récupérer ma gourde d'eau et m'hydrater pendant que je fais des exercices. Il y a beaucoup d'hommes, ils entrent et sortent. Quand j'ouvre mon casier je vois trois garçons qui sont en train de se changer pour, apparemment, commencer leur séance. Tous ont environ 19 ans [...]. Un garçon est brun et fait environ 1,80, ses cheveux sont courts. Il est mince, mais sa musculature est marquée. Il est torse nu et porte un jogging noir et des baskets bleues. Le second garçon est blanc, mince et fait 1,75 m, sa musculature est marquée, ses cheveux sont courts. Il porte un jogging noir et un t-shirt blanc. Le dernier garçon est Noir, il fait environ 1,80, mince mais avec une musculature marquée, ses cheveux sont un peu longs, mais il a le crâne rasé aux côtés. Il porte un jogging bleu et un t-shirt bleu de l'équipe de foot de la France [...].

Brun : "Je ne sens pas, ça fait pas mal"

Blanc : "Ça fait deux semaines que tu fais le haut [du Corps]"

Brun : "Il faut le sentir, que ça fasse du mal"

Blanc : "Tu vas te péter le dos"

Brun : "Non il faut le sentir"

Blanc "On s'en fout des jambes"

Je sors de vestiaires [...] puis, je vais à l'espace musculation [...] vingt minutes après je repère ces trois garçons, ils sont à côté des barres d'haltérophilie, le garçon brun se trouve par terre et avec une jambe en l'air, c'est son copain blanc qui la tient. Le garçon brun porte un t-shirt rouge qui dit « Fly Emirates ». Ils font des étirements et discutent, le garçon blanc touche la jambe du brun et la fait remonter davantage. Le garçon Noir est en train de se préparer pour faire le soulevé [...] je remarque à ce moment-là qu'il porte un collier en argent autour de son cou. Ensuite les autres garçons le suivent pour faire le même exercice, ils ont mis 20 kilos de chaque côté. C'est là que le garçon brun fait sa répétition, son copain Noir lui touche la jambe, après avoir fini il exclame "w'Allah, ça fait mal aux jambes, putain j'arrive même pas à marcher". »

Source : Notes ethnographiques 21/11/2018 – 18h45- 20h00

Finalement, le façonnage corporel différencié pourrait être un indicateur de la « *valence différentielle des sexes* » théorisée par l'anthropologue Françoise Héritier (1996). L'autrice explique qu'il s'agit d'un principe pour interpréter le monde *via* un ordre cognitif de toutes les catégories humaines, y compris les corps des hommes et des femmes. Dans ce cadre, il ne s'agit pas seulement de classer, mais aussi de hiérarchiser. Les femmes et le féminin sont mis dans le bas de la hiérarchie dans un but de contrôle. Cette perspective fait écho à la distinction que les hommes sembleraient chercher par rapport aux corps féminins *via* l'hypertrophie. Dans ce cadre, un façonnage corporel « atypique » chez les individus pourrait être source de stigmatisme, mais également une subversion.

### **4.3. Rapports masculins**

La salle de sport est un espace de socialisation sportive secondaire. Bien que les dispositions des individus conditionnent leur rapport au sport, la lecture de l'environnement de la salle joue un rôle important. Les interactions entre les individus sont centrales, car dès le



premier instant à Perfect Body, ils sont pris dans un ordre symbolique, lisible dans la morphologie des corps et la technicité de leurs gestes tout au long d'une carrière de transformation de soi (cf. chapitre 5). Bien que l'accent soit mis sur les interactions entre le groupe des hommes, analyser les rapports masculins qui sont tissés dans l'ordre symbolique de la salle de sport demande également de considérer les interactions avec les femmes. En effet, les relations de domination sont plurielles, se produisant entre les femmes et les hommes, mais également au sein du groupe des hommes (Connell, 2014).

#### 4.3.1. Interactions avec les femmes

Les rapports entre femmes et hommes peuvent être égalitaires dans les interactions, à la salle de sport tant pour les personnes débutantes que pour les plus expérimentées. Bien que les charges dans les machines puissent varier, la séquence d'exercices reste la même (cf. encadré 14).

##### *Encadré 14 - Le trinôme mixte : un travail égalitaire pour les expérimentés ?*

« À 17h56 je vois un trinôme mixte (deux garçons et une fille) qui fait sa séance sportive ensemble. Tous sont blancs, sur la fin de la vingtaine et portent des vêtements sportifs avec une usure non marquée. La fille est mince et porte un leggings noir moulant, un gilet gris, des baskets gris foncé et de petites boucles d'oreilles, ses cheveux sont en chignon. L'un des garçons porte un jogging vert et un gilet gris, il fait environ 1,75 m, ses cheveux sont courts. L'autre garçon porte un short et un t-shirt noirs, ses cheveux sont également courts. Les deux hommes portent des casques noirs. Ils sont tous sur la machine pour faire des tractions dans la partie machines guidées de l'espace musculation. Le garçon du short commence, ensuite le garçon de jogging et puis la fille. Ils semblent discuter discrètement ou au moins c'est peu audible [...] l'ambiance est bruyante. Ils font environ quatre séries chacun. [...] Après avoir fini, ils partent pour faire « soulevé de terre » dans la partie poids libre. La fille prend une barre et met 1 disque de 5 kg de chaque côté. Les garçons prennent autre barre et en mettent 25 kg de chaque côté. La fille commence son exercice et puis les garçons alternent, de loin on dirait plutôt qu'ils observent aux alentours, mais ils discutent très peu [...] Lorsque les garçons reprennent leur exercice, ils mettent leur casque. [...] Vers 18h25 le trinôme se déplace au coin de l'espace musculation, partie poids libre, où se trouve une machine pour travailler le dos. Le garçon du short commence avec 60 kg de chaque côté, puis il est suivi par le garçon du jogging vert qui emploie le même poids. Ensuite la fille suit sa répétition avec 25 kg de chaque côté, les garçons avaient déchargé la machine et restent avec leurs casques, puis la fille la recharge [...]. Après avoir tous fait leur première répétition, le garçon du short boit de sa gourde [...] Le garçon de jogging vert est sur son portable et regarde ses textos. »

Source : Notes ethnographiques 23/11/2018 17h25 -18h42

Moins nombreux, les groupes mixtes peuvent être constitués des couples hétérosexuels. Il est possible de les repérer par le contact physique plus ou moins explicite (e.g., s'embrasser, se serrer entre les bras, se caresser). Les interactions dans ce cadre sont variables. Bien que certains couples semblent égalitaires à l'heure d'effectuer une séance sportive (e.g., occupation des mêmes espaces, réalisation des mêmes exercices), des formes plus subtiles de distinction

peuvent avoir lieu (e.g., charges plus lourdes pour les hommes). Le travail corporel peut être également l'objet des variations, affectant les déplacements à l'intérieur de la salle de sport. Ainsi, il est possible de repérer une ségrégation non seulement des espaces, mais aussi de socialisation (e.g., partager davantage avec les personnes du même sexe, même si le couple arrive ensemble à la salle) (cf. encadré 15).

#### *Encadré 15 - Interactions des couples hétérosexuels*

**Observation 1** « [...] vers 19h30 dans la partie de machines guidées je vois Robin. Il est en train de faire sa séance sportive. Il porte un débardeur blanc et un jogging bleu, sa musculature est plus saillante, le haut de son corps est plus grand depuis la dernière fois que l'on s'était croisé, quelques mois auparavant. Il est aux genoux, ses bras sont ouverts et saisissent entre ses mains des manettes pour tirer des poulies pour travailler ses pectoraux. Robin rougit de l'effort effectué, ses tempes sont marquées, sa figure est un peu trempée de transpiration. De son côté un autre homme l'observe et lui dit « allez ! » [...] quand Robin fait sa pause l'autre homme prend le relais. Il porte un jogging gris, un débardeur bleu foncé, ses cheveux sont courts, sa peau est blanche sa carrure marquée, mais il est plus petit que Robin, il fait environ 1,70. Ils semblent discuter, je n'arrive pas à entendre leur conversation, mais ils rigolent. Ensuite, Robin s'approche de la zone où je suis, il va voir deux filles qui sont en train de travailler leurs jambes dans une presse à cuisses, il serre entre ses bras l'une d'entre elles et l'embrasse, elle porte un leggings moulant noir avec de petits trous (j'imagine pour la transpiration de la peau), une brassière noire qui laisse voir un ventre plat et des abdominaux un peu marqués, ses baskets sont noires. L'ensemble des vêtements ne semble pas du tout usé, ils sont plutôt neufs. Elle a les cheveux bien coiffés en queue de cheval, sa peau est un peu bronzée, elle est mince, fait environ 1,70 et possède une musculature tonifiée. L'autre fille a les cheveux blonds, fait environ 1,65, mince, peau blanche et est également tonifiée. Elle porte un leggings noir et un t-shirt gris un peu moulant. Elles alternent pendant leurs exercices et discutent. Robin semble leur donner quelques informations ils échangent et ensuite Robin revient sur les poulies pour continuer leur exercice. »

**Observation 2** « [...] une femme et un homme s'installent à côté de moi. Ils travaillent leurs biceps aussi avec la machine de poulies. Les deux sont sur le début de la trentaine. La fille a les cheveux mi-longs, blonds, peau blanche. Elle est plutôt mince, fait environ 1,72, porte un jogging bleu foncé, non moulant, un t-shirt blanc. Ses baskets sont blanches. L'homme fait la même taille que la fille, il a les cheveux courts, blonds, barbe rasée. Il porte un gilet gris, un jogging noir et des baskets orange. Ils discutent, le portable de l'homme est sur la serviette qui repose par terre, sur l'interface du portable on voit le dessin d'un corps humain, il semble une application pour organiser les séquences de sport. Il disait « tu as progressé tu vas pouvoir » [...] ».

**Observation 3** « Dans l'espace de cardio il y a un homme et une femme qui travaillent ensemble leurs épaules face au miroir avec des haltères. Ils semblent être en couple, car ils se serrent entre les bras et se caressent pendant leurs pauses. L'homme a environ 25 ans, fait 1,78, sa peau est blanche, ses cheveux sont courts, sa barbe est rasée. Il est costaud avec musculature marquée et porte un t-shirt orange, un jogging gris, des baskets noirs, des gants et une montre. La femme, fait environ 1,70, elle est mince, sa peau est blanche et a une queue de cheval. Elle porte un jogging moulant et un sweat avec une capuche, des baskets roses et des gants noirs. Elle utilise un haltère plus petit que l'homme. [...] Ensuite, ils se déplacent vers les barres guidées [...] il s'assoie dessous la barre sur un banc. Il semble faire l'exercice, mais sans poids, elle observe. L'exercice qu'il a montré sert aussi pour travailler les épaules. Elle prend la position de son partenaire sur le banc et commence à soulever la barre, elle est assise en angle de quatre-vingt-dix degrés, avec ses mains elle soulève la barre et la descend jusqu'au niveau de sa nuque. La barre n'a aucun disque. Lorsque c'est le tour de l'homme il met 15 kg de chaque côté de la barre. [...] ».

Source : Notes ethnographiques 25/01/2018 - 19h25 -20h30 ; 31/01/2018 – 20h-21h10 et 19/03/2018 – 8h15-9h10.



Le fait que les hommes et les femmes partagent les mêmes espaces n'est pas synonyme de rapports égalitaires, car ils et elles effectueraient des activités différentes. Il s'agirait d'une explicitation des dispositions corporelles genrées (Court, 2010). Dans ce cadre, des masculinités complices sont performées (Connell, 2014), car les bénéfices des rapports asymétriques sont entretenus par les hommes *via* une vision complémentaire du travail corporel, l'opposition du haut et du bas. Pour un homme s'identifier à un travail du bas du corps serait performer une masculinité subordonnée, car il serait perçu comme « féminin » voire homosexuel (Johansson, 1996). Ces hommes détaillent davantage les parties du haut du corps au détriment du bas.

« [à propos de son programme] donc c'était haut du corps, bas du corps, en fonction du jour par semaine [pour le haut] c'était pecs, dos, bras [...] quand c'est la séance haut du corps, en général c'est moi qui programme les exercices qu'on fait et eux [sa compagne et Sébastien] ils suivent et quand c'est le bas du corps c'est ma copine qui mène un peu la danse et qui nous dit 'voilà on va faire ça, ça, ça' et du coup pareil on alterne [...] il y a une différence, parce que déjà elle maîtrise beaucoup la partie bas du corps, sachant que moi j'aime pas, elle me fait travailler, elle me motive et ça c'est bien, c'est long, le truc ce que moi cette séance est beaucoup plus dure, parce que je suis pas motivé à faire bas du corps je sais qu'il faut que je le fasse, mais bof, je me fais violence, pour y arriver, vraiment [...] » (**Pierre**, employé, 15 mois d'expérience en salle de sport).

Les hommes lors d'une séance en binômes ou en trinômes mixtes prennent des initiatives pour guider la séance sportive, mais leurs comportements peuvent produire un rappel à l'ordre sous prétexte d'une hiérarchie musculaire. Certains hommes se vantent de leur force et se moquent, plus ou moins ouvertement des femmes, en surjouant une façade d'homme fort (e.g., surchargeant une machine avec les poids) (cf. encadré 16).

*Encadré 16 - Se venter devant les femmes et se surcharger ?*

**Observation 1** « [...] deux filles font ensemble du sport, mais semblent ne pas avoir des repères. L'une des filles est habillée en noir, porte un jogging, un sweat à manches longues et un turban. Ses baskets sont bleues, sa carrure est plutôt ronde. L'autre fille a également un jogging noir et un t-shirt blanc, ses cheveux sont longs, bruns, elle est plutôt mince. Les deux sont sur le début de la vingtaine et font environ 1,68. Elles sont sur deux machines à poulies pour le dos, la fille portant le turban dit « C'est dur, ça fait mal », elle soulève environ 20 kg. Ensuite, un jeune homme Noir arrive, apparemment un ami, il se met sur la machine utilisée par la fille de t-shirt blanc, l'autre fille se lève et se met derrière pour observer le garçon. Il met environ 66 kg et semble les montrer. Elles ont l'air surprises du poids qu'il soulève « oh ! » font les deux. ».

**Observation 2** « [...] un trinôme mixte fait une séance sportive. Il s'agit d'un homme début de la trentaine, costaud, musclé, barbu et brun. Il fait 1,80, ses cheveux sont courts. Il porte des lunettes, un jogging noir et un t-shirt de couleur rouge et blanche avec l'inscription dans son dos « Benzema ». Avec lui il y a deux filles sur la vingtaine, elles ont environ 26 ans, leur peau est blanche, elles font environ 1,68, leurs cheveux sont en queue de cheval. Une fille porte un t-shirt pourpre et l'autre un t-

shirt gris. Elles portent un leggings noir et des baskets qui semblent nouveaux de couleur noire. Ils sont sur la machine pour travailler les biceps. L'homme prend la machine et semble faire des gestes pour les montrer comment régler le poids et la position à adopter. Il commence à faire l'exercice et charge la machine avec environ 80 kg, son visage laisse voir l'effort effectué et ses mouvements semblent forcés. Les filles restent à côté et l'observent. Ensuite, la fille en t-shirt gris se met sur la machine, l'homme change le poids et met directement 20 kg. Puis, la fille en t-shirt pourpre continue avec le même poids. Quand c'est le tour de l'homme, il remet les 80 kg, toujours avec la même exécution. Ils font quatre séries pendant une quinzaine de minutes avant de changer de machine. L'homme va en face et semble explorer l'espace, il marche entre les machines, les filles sont derrière en le suivant, ils vont au niveau des poulies. Il prend une corde et l'attache à la poulie pour faire des exercices pour les triceps, la dynamique est la même, il met beaucoup de poids, environ 40 kg et il change le poids pour les filles en mettant moins de 10 kg. Ils réalisent trois séries chacun en alternant et ensuite ils partent, l'homme va en face et revient à l'espace de machines guidées et prend une machine pour les pectoraux. Il fait les gestes pour montrer les mouvements, se positionne sur la machine et la charge. »

Source : Notes ethnographiques 15/12/2017, 15h30-1645 et 17/03/2018 - 09h10 - 10h15

Enfin, la situation de domination des hommes sur les femmes est à considérer sous un angle intersectionnel. En effet, différents rapports sociaux peuvent s'imbriquer et impliquer non seulement le sexe. La classe sociale, l'âge et la "race / ethnicité" peuvent affecter l'interaction entre les individus. Par exemple, en ce qui concerne le corps et la façon de le montrer ou pas, particulièrement pour les femmes voilées, dont leur présence peut devenir une source de non-conformité et objet "légitime" de plainte (cf. encadré 17).

#### *Encadré 17 - Le vieil homme se plaint des femmes voilées*

« [...] Quand je m'adressais aux vestiaires je vois un homme, fin de la soixantaine, cheveux blancs, environ 1,70, carrure costaud et musclée, assidu de la salle. Il portait un jogging en forme de jean, baskets gris et un t-shirt noir. Il discutait avec le chargé de la salle [Sébastien] en face des vestiaires. Le monsieur semblait énervé et disait - « mais c'est la loi, depuis 2010 il y a une réglementation », Sébastien rétorque « je suis désolé, mais je ne peux pas ». [...] Le monsieur indique avoir déjà soulevé le sujet avec une autre fonctionnaire de la salle qui était plus réceptive. [...] En effet, la situation m'a interpellé [...] voulant savoir davantage à la sortie des vestiaires je me suis approché au comptoir, le monsieur et Sébastien discutaient toujours. Sébastien dit au Monsieur qu'il va chercher les renseignements. Quand le monsieur part c'est mon tour je lui demande qu'est qui s'est passé et il répond « il vient me péter les couilles parce qu'il y a une femme voilée qui fait du sport, que ce n'est pas la façon de s'habiller dans l'espace public et que c'est la loi, qu'il connaît, car il est juriste » je lui ai dit « mais c'est n'importe quoi et du coup en quoi ça lui affecte ? » « Je ne sais rien [...] ».

Source : Notes ethnographiques 24/11/2019 - 10h-11h30

#### **4.3.2. Apprentissages et les effets de l'intra groupe des hommes**

Apprendre à naviguer dans les différentes espaces de la salle de sport, se servir de ses machines et ses matériels sont un processus plus ou moins hétérogène. Les facteurs les plus déterminants sont : le sexe de l'individu et son accompagnement (e.g., seul, ami·e ; coach). Par rapport au sexe, telles que les observations le montrent, l'effectif de la salle est fortement asymétrique avec des variations dans l'occupation des espaces. Les hommes semblent avoir plus de facilité pour se déplacer. Néanmoins, ce constat est à nuancer vis-à-vis de

l'accompagnement de l'individu. Quand un homme arrive seul à la salle de sport, sans avoir des connaissances spécifiques sur la pratique sportive, sa découverte peut être par essai-erreur. Ainsi, observer les autres personnes est essentiel pour tenter de saisir le fonctionnement des machines et l'utilisation des poids libres (cf. encadré 18).

*Encadré 18 - S'entraîner seul et le rôle de l'observation*

« Un jeune homme sur la vingtaine attire mon attention, car il est en train de faire un exercice pour le dos de façon incorrecte. Ses mouvements sont erratiques et maladroits. Il est en face au miroir et emploie une barre longue attachée dans une poulie, cette barre n'est pas destinée pour cet exercice. Pas loin il y a un homme sur la quarantaine qui fait le même exercice, mais avec une barre appropriée, peut-être le jeune voulait l'imiter. Le jeune homme tremble, sa colonne n'est pas droite et il bouge ses coudes pendant l'exercice. Il semble se surcharger de poids ce qui entrave un mouvement plus fluide. Ce jeune fait environ 1.75, il a une carrure moyenne, c'est-à-dire qu'il est un peu plus gros pour être considéré mince. Il a les cheveux courts et frisés, sa peau est noire. Il porte un t-shirt bleu, un jogging noir et des baskets aussi noires. Il fait environ deux séries de cet exercice avec la barre et ensuite il change. Maintenant il prend deux haltères de six kilos et travaille en alternance dans la même série ses triceps et biceps. Cette alternance est également entre bras droit et gauche. Ici les mouvements sont également tremblants, la colonne est penchée à droite et à gauche. L'homme sur la quarantaine qui travaillait le dos sur une autre machine, observe le jeune, mais il n'intervient pas. Ce jeune homme fait encore deux séries et change d'exercice [...]. »

Source : Notes ethnographiques 21/03/2018 après-midi

Toutefois, les hommes, jeunes, qui sont débutants fréquemment arrivent en compagnie des copains. Dans ce cadre, les rapports entre les hommes varient selon leur niveau de compétence sportive et peuvent être : asymétriques (maître et apprentis) ou symétriques (maître-maître ; apprentis-apprentis) (cf. encadre 19). Lorsque les rapports sont asymétriques un homme du groupe prend la direction de la séance en expliquant les exercices, les mouvements et le fonctionnement des machines. Quand les rapports sont symétriques les individus peuvent être d'abord débutants et se servir des informations extérieures pour apprendre à s'entraîner (e.g., observer les autres hommes, lire les notices de machines) ; néanmoins si les individus ont déjà un certain niveau d'acculturation à la salle de sport ils peuvent s'entraider ou développer une dynamique concurrentielle (cf. 4.3.3 Concurrences masculines).

*Encadré 19 - Symétrie d'un trinôme et asymétrie d'un binôme*

**Observation 1** « [...] un groupe de trois jeunes d'environ 18 ans, tous font environ 1,75. Ils tournent pour utiliser une machine pour les abdominaux [...] Il semble qu'ils ont des difficultés pour se servir de la machine. Ils changent les réglages et choquent les disques, ce qui indique des mouvements incorrects. Un garçon est blond et porte de lunettes, imberbe, cheveux un peu longs [...] Il a un t-shirt et un short bleus, ses baskets sont noires. Un autre garçon de cheveux courts châains et imberbe. Il porte un short et un t-shirt blancs [...]. Le troisième garçon a la peau blanche, sa barbe très courte, ses

cheveux un peu plus longs, châains, son short est noir et son t-shirt bleu. Les trois sont maigres et l'usure de leurs vêtements n'est pas marquée [...] ».

**Observation 2** « J'observe le garçon musclé blond de 1,80 [...] Il travaille son dos sur une machine à poulies. Quand il soulève le poids il rougit et fait des bruits forts, des gémissements. Il porte cette fois un débardeur blanc, et le même short noir court de l'autre fois. Il est en train d'alterner l'utilisation de la machine avec un autre garçon dont ses cheveux sont châains, il porte un jogging noir et un t-shirt gris, il fait environ 1.78 et a une carrure moyenne. Le jeune homme blond lui explique comment faire les exercices et corrige le positionnement de ses bras. ».

Source : Notes ethnographiques 07/12/2017 - 13h25-14h35 et 15/11/2017 - 17h15-18h40

Par ailleurs, à l'aide des entretiens, il est possible de considérer les effets de l'origine sociale sur l'apprentissage des hommes à la salle de sport, notamment leur constitution d'un programme sportif. Les capitaux économiques, culturels et sociaux joueraient un rôle. Pour les enquêtés d'origine sociale populaire les capitaux sociaux, en l'occurrence des amis expérimentés dans cette pratique sportive, paraîtraient déterminants. De plus, lorsqu'ils comptent avec l'accompagnement d'un coach, inclus dans les services de la salle fréquentée, cela leur permet par la suite de devenir un point de relais de ses connaissances auprès d'autres hommes. Pour les enquêtés d'origine sociale moyenne/supérieure les capitaux économiques joueraient un rôle. Il s'agit de payer un coach, qui ne serait pas compris dans le coût de l'abonnement de la salle fréquentée, ou d'acheter le service d'un support technologique, en l'occurrence une application, pour apprendre à effectuer les exercices et suivre un programme. Enfin, le capital culturel peut être aussi présent, lorsque l'enquêté possède des connaissances formelles dans le domaine sportif, mais aussi de l'anatomie quand le métier est en lien à la santé.

Chez les enquêtés d'origine sociale populaire une façon d'obtenir un programme sportif est par le biais des amis déjà expérimentés. Il peut y avoir un rapport de suivisme (« *ça c'est plus lui [Pierre] qu'il l'utilise que moi, moi je fais entre parenthèses que le suivre* » **Sébastien**) ou plutôt actif pour devenir autonome dans l'apprentissage du programme (« *je leur disais [à ses amis] 'tu pourrais me passer ton programme [...] ils me montraient après c'était bon, une fois que je savais le mouvement* » **Oussama**). Mais il est possible de dire qu'il s'agit d'un espace de partage masculin pouvant toucher d'autres espaces sociaux. Par exemple pour un enquêté tunisien d'origine sociale moyenne/supérieure son apprentissage a été guidé par ses amis (« *généralement c'est les amis qui te montrent ou après avec l'expérience et tout tu apprends le mouvement et il y a plus de soucis [...]* » - **Khalil**).

De plus, le type de salle de sport joue un rôle, car d'autres enquêtés d'origine sociale populaire ont eu une première expérience dans une salle où l'accompagnement d'un coach était

compris dans les services et les mets dans une situation d'autonomie (« *c'était bien parce que le coach [dans l'ancienne salle] était tout le temps-là, donc du coup c'est lui qui nous a appris à faire de la musculation, c'est pour ça que maintenant, j'ai pas besoin de coach* » **Pierre**). Une fois que l'apprentissage est consolidé, il peut être partagé auprès des amis, comme Pierre le fait avec Sébastien.

Si les hommes d'origine populaire plus âgés ont pu être accompagnés par un coach (« *deux coaches [dans son ancienne salle] qui prenaient en main les nouveaux arrivants [...] ça m'a permis de découvrir, l'activité musculation euh de manière intéressante.* » -**François**), certains ont appris en autonomie en cherchant des renseignements dans les livres, car l'accès à internet était limité (« *Oui j'ai pris de renseignements, des renseignements sur des livres [...] ça fait dix ans l'internet c'était pas [comme] [...] il y avait des bouquins de musculation chez Décathlon [...]* » **Stéphane**).

Enfin, parmi ces enquêtés d'origine sociale populaire, notamment ceux peu expérimentés, il peut y avoir une absence de programme, car celui-ci pourrait être perçu comme monotone ou contraignant lorsque le matériel dont on a besoin est occupé (« *j'improvise un peu, mais en pensant un peu logiquement [...] j'aime pas être trop étouffé [...] [s'il] y a personne je vais faire les jambes'* » - **Nicolas** ; « *C'est pas... vraiment réfléchi, c'est surtout sur l'envie en fait, je sais que je travaille tous les muscles, après l'ordre dans lequel je le fais n'est pas défini* » (**Guillaume**).

Le rapport à un coach est aussi présent chez les enquêtés d'origine sociale moyenne/supérieure, cela dépendrait de l'expérience dans la salle façon générale, mais aussi du capital économique. Par exemple, un enquêté engage un coach indépendant de Perfect Body (« *depuis quatre mois en fait j'ai pris un programme sportif par le biais d'un ami à moi qui est coach sportif* » **Charly**).

Les hommes plus âgés, mais certainement avec des capitaux économiques plus forts, engagent un accompagnement d'un coach. En effet, un coach interviewé explique comment il identifie ses potentiels client·e·s pour offrir ses services à la salle.

« la classe socioprofessionnelle c'est pour moi c'est des gens qui vont avoir 35 ans, 40 ans jusqu'à 50 ans qui sont dans le travail et qui ont des situations familiales bien définies et posées qui sont à même d'investir un p'tit peu pour leur bien-être, pour leur santé, ça n'exclut pas les étudiants ou les retraités, mais la classe visée est celle-ci puisqu'ils sont actifs donc ils gagnent de l'argent [...] et pour leur loisir ils sont prêts à dépenser un petit peu » - **Coach**).

De plus, bien que l'expérience joue un rôle, le fait de posséder un capital culturel lié à la connaissance de l'anatomie influence ce processus « *j'avais vu avec un coach [dans la première salle] qui m'avait vite fait montré les machines, après je connaissais parce que ben moi mon métier c'est... j'suis kine* » (**Robin**).

Finalement, la sphère technologique influence le suivi d'un programme. Pour un enquêté plutôt mince d'origine sociale populaire, mais avec des capitaux économiques, sans expérience préalable en salle de sport, il paye un coût additionnel pour obtenir l'application Perfect Body « *c'est déjà grâce à l'application qu'on [lui et un ami] a réussi à trouver des programmes [...] ça arrive que parfois on fasse un p'tit exercice en plus ou quoi qui n'est pas écrit dans le programme* » (**Arnaud**).

#### 4.3.3. Concurrences masculines

La comparaison sociale est un processus automatique (Turner, Brown, & Tajfel, 1979) au cours duquel les hommes sont en concurrence à la salle de sport. Les corps sont ainsi classés par leur façonnage, mais également par leur acculturation à la pratique sportive. Les dynamiques concurrentielles peuvent se produire entre deux hommes qui ne font pas leur séance ensemble, mais également chez ceux qui y sont ensemble. Les observations permettent de décrypter les signaux de ce phénomène. Par exemple, certains hommes augmentent le poids de leur machine lorsqu'il y a une alternance avec un autre homme. De même, certains hommes peuvent externaliser la facilité avec laquelle ils soulèvent du poids et se moquer, du travail de leur camarade. Les interactions qui sont performées dans ce cadre sont plus ou moins explicitées, mais fréquemment amorcées par les plaisanteries, ce qui pourrait expliciter plutôt des rapports de pouvoir (cf. encadré 20).

##### *Encadré 20 - Se vanter de son capital corporel*

**Observation 1 :** « [...] je fais mon dernier exercice de biceps sur une machine guidée de l'espace musculation [...] un homme [Oussama] d'environ 22 ans me demande d'alterner, j'accepte. Il est barbu, porte des lunettes, sa constitution est plutôt costaud sans une musculature marquée. Il fait environ 1.75, porte un jogging Paris Saint-Germain et un t-shirt noir. Je réalisais mon exercice avec 30 kg, il fait pareil. Ensuite, un ami à lui arrive et s'installe sur la machine, c'était l'homme Noir musclé de short rouge qui se regardait face au miroir. Il soulève le poids juste avec son bras droit et puis avec le bras gauche. Il se moque de son copain et puis il dit « c'est pour rigoler » [...], puis un autre ami à eux nous rejoint, il est plus maigre, cheveux courts, barbe très courte, sur la vingtaine. Il me demande aussi d'utiliser la machine, quand il commence il réduit le poids à 23 kg. Puis Oussama fait sa répétition et ensuite je reprends la machine. Je constate qu'Oussama avait augmenté le poids, maintenant 33 kg. L'homme Noir part, et je leur demande – « c'est un pote à vous ? » - « Oui, il se moque de nous, il fait 36 kg avec un seul bras, je lui ai dit 'tu manges quoi ? - du couscous !' » - je réponds – « tu lui as demandé ce qu'il mangeait pour être fort ? » - « oui, il m'a dit du couscous », les



deux garçons rient. [...] L'homme Noir revient pour continuer ses exercices en montrant qu'il est plus fort et montrant la facilité pour soulever le poids avec juste un bras [...] ».

**Observation 2 :** « je me positionne dans la partie de poids libre, à côté de la rampe où il y a une machine pour travailler les épaules. Je charge 5 kg de chaque côté pour m'échauffer, en face de moi se trouve le coach, sur la trentaine, blanc, 1,80. Il est en train d'orienter, apparemment, une nouvelle cliente. C'est une fille sur la vingtaine, blanche et mince qui fait environ 1,70. Elle porte un débardeur jaune et un jogging noir. Cette femme réalise un exercice pour les épaules avec des haltères de 2 kg [...] je commence à faire ma série d'échauffements et quand je suis sur le point de finir le coach me dit « seulement ça » en se référant au poids que je porte et je lui réponds « Je fais mon échauffement », il rit et rétorque « Je te taquine, c'est bien de s'échauffer ». »

Source : Notes ethnographiques 31/01/2018 et 23/11/2018 17h25 -18h42

Le degré d'acculturation à la pratique et l'âge sont des facteurs qui peuvent aussi avoir une influence sur la concurrence. Les hommes âgés et sportifs, montrant une expertise, peuvent donner des conseils, mais surtout amener les hommes conseillés, plus jeunes et moins compétents, à dépasser les limites (cf. encadré 21).

#### *Encadré 21 - L'homme qui incite l'enquêteur à augmenter le poids*

« [...] je suis allé à une machine pour travailler les pectoraux [...] un homme se met à côté pour l'utiliser et me propose d'alterner, j'ai accepté. Il est musclé, sur la cinquantaine, il fait environ 1,75, sa peau est blanche, ses cheveux sont courts et gris. [Je saurai par la suite qu'il est un ancien militaire]. Il porte des gants, un jogging et un t-shirt noir, ses baskets sont blanches. L'usure des vêtements n'est pas marquée. Il est un assidu, tous les matins je le vois, fréquemment il échange avec d'autres hommes âgés, sur la cinquantaine ou soixantaine. Son hexis corporelle est droite et révèle la maîtrise de ses gestes. [...] Cet homme commence l'exercice sans aucun poids et puis à mon tour je lui dis que je me suis déjà échauffé, ainsi j'ai mis directement un disque de 20 kg de chaque côté. Ensuite, il fait sa série avec mon poids. Puis je passe faire le mien et je mets 5 kg de plus, il me demande si je ne mets pas plus. Il met par la suite un total de 30 kg de chaque côté je reprends à mon tour et je mets 35 kg. Il me conseille plutôt de charger rapidement la machine pour éviter la fatigue avec peu de poids. Entre les changements, il enlève sa serviette et je mets la mienne, mais en deux fois il est arrivé de ne pas faire attention et laisser les deux serviettes superposées, comme si l'intimité pour la transpiration ne posait pas de problème. Il m'explique que c'est bien de se motiver quand on s'entraîne avec un autre, car on va au-delà. Il met ensuite 45 kg et fait les répétitions. À mon tour il m'incite à mettre 40 kg de chaque côté. Il reste à côté et me dit de pousser, j'arrive à faire cinq répétitions. Il me dit que le plus difficile c'est de commencer, pour cela mettre une petite cale dans le bras de la machine pourrait m'aider. Il me dit ainsi que m'entraîner avec « d'autres » me ferait « me dépasser ». Pour cet exercice j'allais faire quatre répétitions et j'ai fait cinq, car il me l'a demandé en me disant que cela faisait du bien de travailler le muscle [...] ».

Source : Notes ethnographiques 30/09/2019 - 08h-09h15

Les luttes concurrentielles sont aussi l'espace où se joue l'honneur masculin, car ne pas soulever beaucoup de poids risque d'être source de discrédit (« [...] on voit les autres qui poussent et on a un peu honte de se dire 'putain, moi je mets que ça !', des fois il y a des filles qui mettent plus on va se dire 'putain, je vais pas mettre comme une fille' » (Robin, 26 ans, Kinésithérapeute, 5 ans d'expérience à la salle). Lionel (2016) explique qu'explicitement le capital corporel à la salle de sport, renforcerait pour les hommes une vision hétérosexuelle et hypermasculine de

soi. Selon Connell (2014) se positionner au niveau bas de la hiérarchie des rapports masculins, place l'individu dans une masculinité subordonnée, ce qui implique les hommes jugés féminins ou homosexuels. La peur de ce jugement et déclasserement dévoile également une ambiance homophobe pour certains commentaires (cf. encadré 22).

« La peur de l'homosexualité a pour but de socialiser les hommes. Lenhe souligne que l'homophobie restreint la gamme des réponses chez les hommes de manière à dichotomiser entre les sexes, mais note ensuite que les athlètes sont la seule exception masculine à de nombreuses interdictions homophobes<sup>65</sup> » (Klein, 1989, p. 164, traduction libre).

#### *Encadré 22 - Des insultes et déclasserement*

« [...] j'écoute à côté, sur la rampe pour descendre à l'espace musculation « tu es un suceur », il s'agit d'un jeune homme, d'environ 17 ans qui parle à un autre. Il porte un jogging et un gilet noirs, ses cheveux sont courts, sa barbe est courte. Son copain est un garçon Noir de carrure ronde qui porte un jogging noir à rayures blanches latérales et porte aussi un gilet noir. Ils rejoignent d'autres garçons qui sont en train de faire de tractions. Ils commencent à tourner l'un après l'autre et montrent qui fait plus de tractions, ils rient quand quelqu'un fini. Ils forment un groupe de 6 garçons, dont 3 Noirs et 3 de peau brune. Ils ne restent pas plus de 10 minutes, les deux garçons qui sont arrivés partent ensuite avec un autre garçon Noir. [...] ».

Source : Notes ethnographiques 31/01/2018

Il est possible par ailleurs d'identifier que ces positions dans une hiérarchie corporelle sont considérées par l'institution en employant une codification genrée dans le langage. Le coach de Perfect Body explique en interview ce qu'il arrive quand il fait un premier entretien auprès de ses client·e·s. Bien que les activités en soi puissent être synonymes, les mots dans les représentations ne sont pas les mêmes, les variations sont déterminées par le sexe. Un caractère de rejet de ce qui est considéré pour l'autre sexe est exprimé dans cette distinction. Les hommes rejettent le féminin ce qui dénote une masculinité hégémonique. Lorsqu'un homme emploie les mots de façonnage "féminin" et le travail corporel associé (e.g., exercices pour le fessier) il peut être soupçonné comme homosexuel, alors performant une masculinité subordonnée. Le coach semble être dans un rapport égalitaire, pour l'occupation de l'espace, mais il affirme cependant que les programmes s'adaptent, donc les activités ne seraient pas les mêmes. Il s'agirait d'un rapport de masculinité complice, car malgré le fait de partager le même espace, les capacités entre les sexes sont vues comme distinctes (cf. encadré 23).

<sup>65</sup> "The fear of homosexuality functions to socialize males. Lenhe points out that homophobia curbs the range responses in men so as to dichotomize between sexes, but goes on to note athletes as the only male exception to many homophobic prohibitions:" (p. 164).



*Encadré 23 - Les mots du façonnage corporel et les masculinités*

« - Coach : Je dis à la femme ‘on affine, on sculpte, on tonifie’, mais si je lui dis ‘on muscle’ je... ça peut arriver qu’elle me dise ‘non non, mais je veux pas de muscles’, ‘comment ça vous ne voulez pas muscler ?’, ‘non, mais je veux pas en prendre’ muscler c’est plus un terme dirigé vers les hommes [...] ‘vous voulez muscler, prendre de la construction musculaire ?’ [pour] une femme muscler c’est quand même très codifié, pour elle le ‘muscler’ ça lui parle pas, ça ne lui renvoie pas une bonne image [...] à l’inverse si on dit à l’homme ‘vous voulez mincir ?’ c’est pas un terme dans son oreille qui lui parle, ‘mincir ? c’est-à-dire ? non, non mais je veux pas mincir, je veux me sculpter’. Donc il y a des termes qui en fonction de gens vont être plus ou moins utilisés [...] moi sur mon questionnaire [de bilan] j’ai tous les mots et je leur demande de choisir [...] c’est eux qui entourent. Je vois bien que les hommes entourent ‘muscler’ et que les femmes entourent ‘affiner’, aucun homme qui va entourer ‘affiner’ ! lui, il entourerait ‘maigrir’, mais il n’entourerait pas ‘affiner’. [...] C’est exactement pareil, ils font la même chose, mais l’homme va maigrir alors que la femme va s’affiner, l’homme va se muscler, alors que la femme va se tonifier, c’est exactement pareil. »

- Enquêteur : As-tu déjà eu le cas d’un homme qui fasse une demande typiquement « féminine » ?

- Coach : Oui, c’est un homme qui aura une euh identité sexuelle qui n’est pas forcément hétéro, qui a un côté beaucoup plus ouvert au niveau de sa sexualité, donc qui n’a pas du tout le même rapport [...] Donc, y a ça à casser un peu les codes de ‘les filles font des cours collectifs’ [cardio] et ‘les garçons font la muscu’, ben non, c’est pareil, ils peuvent faire la même chose, par contre le programme ça va s’adapter différemment, mais ça avance. »

**4.3.4. Se faire confiance : soutien et aide pour se dépasser**

Les interactions qui se produisent entre les hommes ne sont pas seulement du type concurrentiel. Dans l’entre-soi masculin les situations d’entre aide sont courantes. Lorsqu’il s’agit de dépasser les limites physiques, les hommes demandent à un tiers de les accompagner. Il ne s’agit pas seulement d’assurer une sécurité pour manipuler de grosses charges de poids, mais également d’être encouragé lors de l’effort (cf. encadré 24).

*Encadré 24 - Aider un autre homme*

« De loin j’observe à Robin [le kinésithérapeute] qui fait sa séance, il porte un marcel noir, un jogging de la même couleur et des baskets bleues. Il porte des écouteurs filaires blancs. Robin travaille avec des haltères dans un banc incliné à 110 degrés face au miroir il alterne avec un autre homme et il l’aide avec l’exercice. Auparavant, Robin faisait du développé couché un exercice pour les pectoraux et il alternait avec deux autres hommes, il les aidait pour soulever la barre et restait derrière eux en cas de besoin d’aide. Robin reste juste pour veiller l’exercice, mais ensuite ils n’échangeaient pas. Peut-être ils ont demandé à Robin de les aider. ».

Source : Notes ethnographiques 25/03/2018

Les observations permettent d’identifier que ces dynamiques se déroulent notamment dans les situations de travail avec les poids libres, car demandent un niveau de technicité plus important. Les hommes peuvent dans ce cadre travailler ensemble leur séance ou demander à

un tiers qui se trouve autour de les aider. Cette requête demande un jugement des compétences de la personne interpellée (cf. encadré 25).

*Encadré 25 - Accompagner et motiver ses copains le cas de deux binômes*

« [...] J'observe un binôme de jeunes hommes, sur la vingtaine, qui font un soulevé de terre [...] ils travaillent ensemble pour mettre les disques dans la barre et garder l'équilibre de celle-ci sur son support. Les deux hommes font environ 1.80, l'un est très costaud, avec des jambes très musclées, l'autre est moins costaud. L'homme moins costaud porte jogging noir, un t-shirt gris, des baskets blanches et bleues. Il a les cheveux courts, imberbe. L'homme costaud et musclé porte un jogging moulant de couleur bleue à motifs, un sweat blanc et un casque blanc pour écouter de la musique. L'homme costaud commence l'exercice [...] son ami commence à le filmer avec son portable. La barre est chargée de chaque côté d'au moins quatre gros disques, ça peut faire environ 100 kg. Quand l'homme moins costaud reprend l'exercice, l'homme costaud tapote ses côtes et se met derrière lui en suivant les mouvements, ses bras sont allongés à côté ses pectoraux. Il s'agit de mettre d'accompagner l'exercice et être attentif si besoin d'aide. [...]

*Source : Notes ethnographiques 21/03/2018 après-midi*

#### **4.4. Synthèse du chapitre**

La salle de sport est un espace de mise à jour de dispositions corporelles et ses discours orientent la vision des corps légitimes. La pratique sportive est imposée comme moyen pour suivre une norme sanitaire. Ce processus prend lieu avant l'arrivée à Perfect Body. Ce chapitre interroge dans un premier temps la rencontre entre les dispositions des individus et les discours de l'institution. Ensuite, présente comment se produit une monopolisation de la salle de sport par les hommes. Enfin, les interactions intergroupes (femmes – hommes) et plus spécifiquement intragroupes (hommes – hommes) sont interrogées.

En gardant une position réflexive et critique (Lahire, 2005 ; Papinot, 2012), une analyse des images du compte Instagram Perfect Body est réalisée, afin d'interroger des normes corporelles contemporaines (Héas et al., 2006, paragr. 4). Les images répertoriées (N = 886) sont classables en deux catégories selon leur source : images produites par Perfect Body et celles produites par les client.e.s. L'analyse est centrée sur la seconde catégorie et particulièrement pour les corps des hommes (n = 53). L'exploration du champ lexical des *hashtags* (1 1771) des images de l'échantillon, *via* un nuage de mots élaboré avec NVivo12, fait émerger des discours exaltant la motivation des individus, mais également les responsabilisant de leurs sorts. Les pratiques sportives visent à être introduites dans un style de vie ascétique désirable, une sorte de champ culturel en expansion (Maguire, 2007).

Il est possible d'identifier deux sous-catégories d'images : corps en scène à la salle de sport et transformation du corps avant/après. Les corps en scène montrent des hommes dans la

plupart de cas musclés, blancs et jeunes. Les exercices qu'ils exécutent demandent une forte technicité et dans la plupart de cas (53 %) impliquent le haut du corps. Par rapport aux images de transformation avant/après, elles fonctionnent comme une promesse de capital corporel pour les futurs client·e·s. Les commentaires qui accompagnent ces images rendent compte de l'insatisfaction corporelle vis-à-vis du poids. Ces discours expliquent que l'origine du problème du poids relève de trois sources : des conflits amoureux ; des problèmes d'alimentation et de santé et des facteurs perçus comme non contrôlables (e.g., un accident qui empêchait la pratique sportive). La salle de sport est donc préconisée dans ce cadre comme solution. Les discours des hommes sur les images s'inscrivent dans un processus d'individualisation des rapports sociaux où l'autocontrôle est célébré, car faisant partie d'une civilisation de mœurs (e.g., Élias, 1973). Aller à la salle de sport représente également une stratégie pour affronter la précarité économique face à l'effritement de la société salariale (Castel, 1998). Les enjeux de biopouvoir (Foucault, 1976) du *fitness* comme vecteur de santé sont omniprésents. De ce fait, ne pas suivre cette sportivisation de mœurs du corps (Queval, 2015) peut être une source de stigmat.

Les indications chiffrées à partir des observations *in situ* rendent compte d'une forte disparité entre les sexes à Perfect Body, les hommes sont deux à trois fois plus nombreux que les femmes selon les créneaux de la journée (cf. figure 20). Les analyses statistiques présentées montrent que la variable sexe détermine les espaces occupés à la salle de sport. Les femmes occupent de façon plutôt équitable l'espace cardio-training (56 %) et musculation (44 %) ; tandis que les hommes privilégient l'espace musculation (79 %) par rapport à l'espace cardio-training (21 %) (cf. tableau 5). Le façonnage du corps varie également selon le sexe, les hommes s'investissent davantage sur le haut du corps (e.g., bras, pectoraux, dos). Lors des entretiens l'ensemble d'hommes indique passer plus de temps dans l'espace musculation (en moyenne 70,9 minutes) en comparaison à l'espace cardio-training (en moyenne 3,2 minutes). Cette focalisation sur la musculation semble se réduire à la fin de la cinquantaine pour les hommes qui sont arrivées plus tardivement à la salle de sport. Des variations peuvent se produire selon les régimes en vigueur et la période de l'année.

Il faut considérer le rôle que Perfect Body joue dans cette différenciation de rapports de genre. D'abord, la présentation de la salle varie en fonction des client·e·s, ce qui augmente la probabilité de reproduire les dispositions corporelles. De plus, les affiches publicitaires réifient les stéréotypes en plaçant les femmes dans les activités cardio. Les images des hommes sur les affiches semblent moins nombreuses, mais mettent en exergue des corps hypertrophiés et invitent à la consommation de suppléments nutritionnels. Ces situations amènent les personnes

à identifier le décalage avec les corps légitimes, en stigmatisant ce qui sort de ce cadre (Haissat & Travaillot, 2012). La salle de sport est un espace socialisation masculine. Si l'enquête se focalise sur les hommes, il est incontournable de considérer leurs interactions avec les femmes. En effet Connell (2014) rappelle que les rapports de domination de la masculinité hégémonique s'exercent au niveau de l'intergroupe (femmes – hommes), mais aussi de l'intragroupe (hommes – hommes).

Les interactions entre femmes et hommes (intergroupe) sont variables selon la configuration des situations. Les groupes mixtes peuvent être égalitaires (e.g., réaliser les mêmes exercices) que cela soit pour les personnes débutantes ou celles plus expérimentées. Pour les couples hétérosexuels, bien que certains semblent avoir un rapport égalitaire (e.g., occupation de l'espace, exercices effectués), la distinction opère subtilement (e.g., différence pour porter de charges) présentant les hommes comme légitimes en ce qui concerne un monopole du travail musculaire. Une façon d'opérer la différence est d'essentialiser les compétences du travail du corps selon le sexe (e.g., au sein d'un couple, un homme dirige une séance « haut du corps » et une femme dirige la séance « bas du corps »). La différenciation peut prendre lieu plus explicitement, c'est-à-dire qu'un couple arrive ensemble à la salle de sport, mais s'opère une ségrégation de l'espace et du programme sportif, ce qu'affecte également leur socialisation (e.g., passer plus de temps avec des personnes du même sexe).

Les interactions des binômes et trinômes mixtes montrent que les hommes fréquemment prennent la direction de la séance, notamment quand le groupe est débutant. Ils déterminent les exercices à réaliser, choisissent le poids que va porter leur partenaire et en général se surchargent eux-mêmes (e.g., réalisent des mouvements forcés et non fluides) face aux femmes. Les rapports de domination des hommes sur les femmes sont à analyser sous une perspective intersectionnelle. Au-delà du sexe, différents rapports sociaux peuvent s'articuler, par exemple : la classe sociale, l'âge, la "race / ethnicité". Il a été possible d'identifier que les femmes voilées peuvent être l'objet de plaintes en raison de leurs vêtements. L'enjeu ici n'est pas de montrer le corps, mais au contraire de ne pas trop le montrer. Le rapport de domination s'explique dans l'imposition, d'un homme sur une femme, d'une façon "légitime" de s'habiller dans l'espace public.

Les rapports au sein du groupe des hommes (intragroupe) rendent compte de leur apprentissage des techniques pour s'entraîner à la salle de sport, ce qui est déterminé par le sexe et l'accompagnement. Lorsqu'un homme arrive seul à la salle de sport, il se sert des informations de l'environnement pour apprendre les exercices, notamment il observe d'autres

hommes. Néanmoins, les hommes arrivent fréquemment accompagnés par des copains et leurs interactions peuvent être : asymétriques (maître - apprentis) ou symétriques (maître - maître ; apprentis - apprentis). Dans l'asymétrie l'un des individus a un degré d'acculturation plus élevé avec la salle de sport. Dans les rapports symétriques, soit les individus sont débutants, soit ils sont expérimentés. Pour les rapports asymétriques il peut se produire des interactions concurrentielles entre les hommes.

Les entretiens rendent compte que la plupart d'hommes adoptent un programme sportif, qui semble être influencé par leur origine sociale. Les enquêtés d'origine sociale populaire optiennent un programme notamment par le biais d'un ami inséré dans le domaine, tandis que les enquêtés de classe moyenne/supérieure mobilisent davantage leurs capitaux économiques ou culturels. Certains n'utilisent pas de programme et leurs séances sont réalisées selon les envies du moment ou la disposition du matériel à Perfet Body.

D'autres interactions entre les hommes impliquent un rapport concurrentiel impliquant la comparaison sociale comme processus automatique (Turner, Brown, & Tajfel, 1979). La concurrence peut avoir lieu avec le groupe dans lequel un homme fait sa séance ou auprès d'autres hommes. Ces rapports sont plus ou moins ouverts et généralement voilés dans une dynamique de plaisanterie. L'honneur masculin est en jeu et ne pas soulever assez de poids, ou au moins autant que l'autre avec lequel la comparaison est réalisée, peut être une source de disqualification. À la salle de sport, pour les hommes, le rapprochement au "féminin", devient une source de stigma et les place dans un rapport de domination, une masculinité subordonnée (Connell, 2014). Les différentes sources de disqualification imprègnent le langage du façonnage corporel, situation dont le coach est conscient et doit s'adapter à l'heure d'offrir ses services à ses client·e·s. Le travail du bas du corps pour les hommes est associé à l'homosexualité.

Par ailleurs les interactions entre les hommes impliquent également un entre soi de confiance, qui peut dépasser le cadre formel. C'est-à-dire que l'un peut demander de l'aider à l'autre, même s'ils ne font pas leur séance ensemble. S'entraider prend lieu lorsque l'exercice demande une forte technicité et grand port de charge, mais aussi pour progresser dans le façonnage du corps. Ici, la demande de l'aide implique de juger l'autre personne comme compétente pour le faire.

Comprendre la complexité des rapports sociaux à la salle de sport demande de considérer les interactions qui y sont tissées. Ces interactions dépendent, certes, des dispositions des individus, mais aussi d'un ordre symbolique à Perfect Body où les corps et leur

acculturation à la pratique les classent. Connell (2014) rappelle que les masculinités s'inscrivent dans les rapports de genre, où il est important de considérer les pratiques entre les sexes. Selon ce cadre d'analyse, la masculinité hégémonique vise à légitimer le patriarcat, en mettant les hommes dans une position de domination. Ainsi, un travail du corps différent viserait à exalter à outrance des attributs considérés comme valorisants, comme le muscle dans le haut du corps chez les hommes afin de se différencier des femmes. De plus, éviter le travail de bas du corps, pourrait représenter une forme de rejet d'un travail corporel associé aux femmes, il s'agirait alors d'éviter d'être perçu comme performant une masculinité subordonnée. Comment dans ce cadre d'interactions se produit un travail de transformation, objectif et subjectif, chez les hommes à la salle de sport et quelles sont les différentes étapes ?

## 5. Carrières de façonnage corporel masculin

Les dispositions socioculturelles de l'individu et les sources discursives de l'institution influencent, chacune à leur manière, le façonnage du corps ; toutefois, cela n'explique pas comment se développe ce processus et quelles sont ses variations. La notion de *carrière*<sup>66</sup> est utile pour montrer les engagements différenciés chez les hommes rencontrés lors de l'enquête. Il s'agit de mieux comprendre la **carrière de façonnage corporel des hommes à la salle de sport**. Certains travaux se sont déjà penchés sur les transformations de bodybildeurs (e.g., Cholley-Gomez & Perera 2017 ; Vallet, 2013) et particulièrement leur carrière (Coquet et al., 2016), mais les personnes qui ne s'engagent pas dans le bodybuilding – et pourtant façonnent leur corps dans le fitness – sont moins considérées. Par ailleurs, si la littérature a exploré les rapports de genre dans le fitness depuis les années quatre-vingt-dix (e.g., Johansson, 1996 ; Ernst & Pigeassou, 2005 ; Haissat et Travaillot, 2012 ; Solini & Basson, 2012), les recherches articulant le niveau de l'institution et de l'acteur·trice, ainsi que des approches intersectionnelles, sont moins nombreuses.

L'analyse des matériaux fait émerger trois séquences de la carrière de façonnage corporel, pour chacune le goût (Wellard, 2015), la structuration et les formes d'ascétisme<sup>67</sup> mobilisé vis-à-vis de la pratique physique varient. Les séquences de la carrière de façonnage corporel font l'objet d'un suivi et le développement du capital corporel à la salle de sport. Les corps font l'objet d'une sorte de hiérarchisation selon leur façonnage corporel, situation proche de celle des bodybildeurs (Klein, 1989). Les appréciations de ces transformations détermineront l'engagement dans la carrière. Bien que les rapports de classe et d'âge influencent ce processus, les masculinités performées dévoilent les rapports de genre qui se tissent au sein du groupe des hommes.

« La salle de sport offre aux gens l'occasion de changer et de manipuler leur corps dans différentes directions et de maintenir ou de changer leur façon de voir la relation entre le corps et l'identité de genre. [...] Ce qui rend la salle de sport intéressante, c'est le fait qu'il s'agisse

---

<sup>66</sup> Considérant un double tableau d'interactions, objectif et subjectif, ce travail s'inspire de la définition de carrière de Goffman (1961) : « L'intérêt du concept de carrière réside dans son ambiguïté. D'un côté, il s'applique à des significations intimes, que chacun entretient précieusement et secrètement, image de soi et sentiment de sa propre identité ; de l'autre, il se réfère à la situation officielle de l'individu, à ses relations de droit, à son genre de vie et entre ainsi dans le cadre de ses relations sociales. Le concept de carrière autorise donc un mouvement de va et vient du privé au public, du moi à son environnement social » (p. 179).

<sup>67</sup> Max Weber (1964) emploie le terme d'*ascétisme* pour rendre compte d'une série de conduites individuelles rigoureuses dans l'investissement des pratiques au travail et à la religion. Il établit des liens entre l'éthique protestante et la vie quotidienne dans le capitalisme. Ce concept est employé, notamment, dans le champ sportif par Jean-Michel Faure (1987) expliquant les procédures d'investissement des marathoniens pour préparer leur corps, ce qui devient une exigence envers eux-mêmes. Dans ce cadre, le terme ascétisme sera employé pour désigner les exigences et l'engagement des hommes vis-à-vis de leur pratique sportive à la salle de sport.

d'un espace social dans lequel les jeunes sont occupés à maintenir les stéréotypes de genre, tout en développant des nouvelles identités de genre et de corps.<sup>68</sup> » (Johansson, 1996, p. 34, traduction libre).

### 5.1. Première séquence : l'imposition de la pratique

Les individus sont amenés à prendre soin de leurs corps afin d'améliorer leur capital corporel (e.g., Mauger, 2018). La salle de sport est une véritable scène de travail sur soi, tant physique que subjective, et dépendante du système de genre, ce qui pourrait expliquer la différenciation des travaux corporels (Bridges, 2009).

#### 5.1.1. *Tâtonner à la salle*

L'intégration à une salle de sport peut se faire de différentes manières. L'engagement dans le façonnage du corps se justifie par un décalage entre la relation propre au corps, conçu comme problématique (e.g., Vallet, 2013 ; Wienke, 1998), et une forme d'idéal corporel, afin de se conformer à des normes esthétiques sportives et/ou de santé. Coquet et ses collaborateurs (2016) confrontent ces présupposés et expliquent que, dans la conversion de bodybuilders, leur arrivée à la salle de sport peut être comprise par deux grandes orientations : la conversion consonante et la conversion introspective. La première relève d'une socialisation qui attribue un goût pour le muscle et le déploiement de la force. Ici, le corps est instrumentalisé pour être utile dans des emplois demandant de la force ou une apparence forte (e.g., métiers liés à la sécurité). Les personnes qui suivent cette voie perçoivent une cohérence entre leur investissement dans le travail du corps et les sphères sociales, et notamment leur activité professionnelle exigeante (Bresson, 2018). Pour Coquet et ses collaborateurs, cela renforce « *le sens de continuité personnelle* » (2016, p. 5). Ledit sens de continuité serait composé de plusieurs dimensions (e.g., le support familial, les attentes professionnelles, l'ambiance de travail favorable). La seconde orientation renvoie à une sorte d'invention du soi et implique la sensation d'un état de fragilité au cours de la vie (e.g., problèmes d'emploi, familiaux). Dans le cas du bodybuilding, cela serait une sorte de *turning points*<sup>69</sup>, dans le sens de Hughes (1958, p. 12), ayant une emprise quasi thérapeutique, une façon de pallier un « mal-être » chez les individus. Enfin, la classe sociale joue un rôle. Selon les auteurs, la conversion consonante

<sup>68</sup> "The gym offers people an opportunity to change and manipulate their bodies in different directions, and to maintain or change their way of looking at the relationship between the body and gender identity. [...] What makes the gym interesting is the fact that it is a social space in which young people are occupied with maintaining gender stereotypes, while at the same time new gender and body identities are developed."

<sup>69</sup>Everette Hughes (1958) s'intéressait aux différentes professions (e.g., médecins, infirmières, psychologues, sociologues) et interrogeait les formes dont les individus suivent des processus rigoureux pour y accéder et évoluer. Dans son ouvrage *Men and their work*, l'auteur emploie le terme « *turning points* » (p. 12) comme des points de virage qui sont déterminants pour passer à une autre étape de vie professionnelle.



serait courante chez les individus de classes populaires, tandis que la conversion introspective toucherait des individus issus de classes sociales plus diversifiées.

L'entrée dans la salle de sport sera décrite en considérant les « déclics » pour s'y inscrire. Puis, les objectifs mobilisés par les hommes dans un premier temps seront expliqués. L'attention sera aussi portée aux variations concernant l'origine sociale<sup>70</sup>, même si les analyses pourraient être limitées.

#### 5.1.1.1. *Déclic et rapport à la pratique*

Les facteurs qui déclenchent l'inscription dans une salle de sport sont plus ou moins convergents. Si l'insatisfaction corporelle peut être décrite comme un point commun aux individus, l'imbrication de rapports de genre, d'âge et d'origine sociale révèle certaines variations. Les hommes d'origine sociale moyenne-supérieure semblent mobiliser un discours qui s'appuie sur la conception d'un travail corporel plutôt porté sur le "bien-être". L'insatisfaction corporelle s'exprime au regard de leur poids, un élément qui demande plus d'attention lorsque l'âge augmente (e.g., passage à la trentaine, quarantaine, cinquantaine) et peut être l'objet d'une injonction médicale. Néanmoins, l'inscription à la salle de sport peut se rattacher aux prolongements des activités salariales où la place du corps est centrale (Coquet et al., 2016 ; Louveau, 2007). Enfin, l'offre *fitness* est en interaction avec les dispositions corporelles, les salles de sport se multiplient, mais les hommes peuvent aussi être invités par des personnes proches à y adhérer. Ces aspects sont précisés ci-dessous.

Selon Jarthon et Durand (2015) les salles de sport ont produit une « *démocratisation des âges de la pratique du fitness* » (p. 45), particulièrement pour les femmes, où l'enjeu est la lutte contre le vieillissement inscrit dans un discours de bien-être. Si la santé peut être un argument, elle reste aussi un enjeu de beauté. L'origine sociale influence ce rapport au corps, dont le bien-être serait mis en amont pour les milieux sociaux moyens supérieurs. Pour les hommes, l'inscription peut être déclenchée par un tiers, mais également par l'évaluation de l'état corporel à certaines étapes de leur vie ou par un feedback externe. Ainsi, l'éloignement d'un corps légitime conduit à l'activité physique en autonomie et/ou à l'inscription en salle de sport, qui serait alors dans le prolongement de leurs dispositions corporelles (« *je faisais du sport hein du*

---

<sup>70</sup> Dans le but de replacer les enquêtés dans leurs espaces sociaux, les informations sur leurs appartenances sociales seront signalées après chaque citation, néanmoins afin de garantir la lisibilité du document, ces informations ne seront pas répétées plusieurs fois pour chaque individu.

*foot, de la natation je faisais pleins trucs* » - **Bernard, 64 ans, retraité – chauffeur de bus**) et du travail, particulièrement pour les personnes d'origine populaire.

« [...] justement ma copine m'a un peu motivé pour le sport, bon c'est en même temps pour elle quoi, parce qu'elle est assez complexée du coup, ça nous a motivé tous les deux » -

**Guillaume, 21 ans, étudiant**

« [...] je viens d'avoir trente ans et je me suis dit dans ma tête 'c'est le moment de faire quelque chose, parce que si après tu passes sur le coup à trente ans et tu reprends du gras par-dessus ça va être horrible tu vas monter à cent quinze, cent vingt, cent trente kilos et puis après tu seras, tu seras... t'auras pas envie' et ça fait un moment qu'on en parlait » - **Sébastien, 30 ans, au chômage, bac + 2**

« [...] je me suis juste pesé et je me suis regardé dans la glace et j'ai dit là 'là il faut que je fasse quelque chose' » - **Pierre, 29 ans, employé**

« [...] j'avais beaucoup grossi, c'est pour ça que je me suis inscrit, j'étais monté jusqu'à quatre-vingt-six kilos pour un mètre soixante-quinze » - **Oussama, 25 ans, étudiant**

L'arrivée à la salle peut être également vécue comme une injonction à la santé et à la performance. L'âge joue un rôle important, car la perception de déclin des capacités physiques amène les individus à « *ne pas se laisser aller* ». Les individus sont contraints à s'exercer, lutter contre le vieillissement et prévenir les maladies (Haissat & Travaillot, 2012 ; Jarthon & Durand, 2015 ; Queval, 2008).

« [...] je suis adepte de l'adage 'un corps sain dans un esprit sain', j'avais toujours fait du sport quand j'étais petit après dans l'armée [...] je me suis dit 'tiens je vais changer un p'tit peu, je vais faire du sport en salle de musculation [...] je me donnais vraiment à mes travaux, au top-niveau ! Pour être exemplaire par rapport à mes gars, pour être capable de faire ce que j'imposais aux autres, il fallait vraiment que je m'oblige ! À faire... à faire cela » - **Éric, 54 ans, cadre, ancien militaire.**

« [...] surtout la santé puisque mon médecin qui m'avait dit que j'avais un peu trop de poids et qu'il fallait que j'en perde, alors c'était un bon moyen de pratiquer ça et puis tout s'est enclenché [...] et puis on s'est décidé [lui et son épouse]. J'étais résistant, j'aime pas trop... mais bon voilà maintenant c'est bon, c'est fait, mais c'est une question de santé. [...] je prends de l'âge, j'ai soixante-quatre ans hein si je me laisse aller, je vais rassembler à un chamallow hein tout mou comme des spaghettis là » - **Bernard, 64 ans, retraité.**

#### 5.1.1.2. *L'objectif commun : privilégier la prise de masse musculaire*

Les objectifs exprimés dans la première séquence du façonnage corporel sont en lien avec le déclencheur de l'inscription à la salle de sport (e.g., insatisfaction corporelle ; besoin d'un corps fort pour travailler). Si la pratique peut être en lien à des dispositions corporelles, elle peut être perçue comme une sorte de violence contre soi qui aboutira à une transformation intime afin de se sentir mieux dans sa peau. Pour les hommes en surpoids, la prise de masse musculaire reste privilégiée. Les corps musclés seraient un capital pour être mieux perçus ou rester en bonne santé. Néanmoins, l'hypertrophie à outrance, cristallisée autour de l'icône Arnold Schwarzenegger, fait l'objet d'un rejet. Par ailleurs les objectifs sont fréquemment liés à une transformation propre pour « se plaire à soi-même », et pouvoir montrer son corps. Enfin,

les objectifs peuvent s'inscrire également dans le prolongement des activités de la vie courante (e.g., travail comme militaire ou ouvrier soudeur), cela en lien à l'origine sociale.

Tous les hommes, de façon transversale, souhaitent développer de la masse musculaire, indépendamment de leur morphologie comme Sébastien et Guillaume qui sont ronds. Un corps musclé serait un capital, même à différents niveaux d'âge.

- « [...] être un peu plus costaud c'est sûr que c'est important » - **Arnaud, 18 ans, étudiant**  
« [...] essayer de maintenir un certain poids et développer un peu de masse musculaire [...] l'objectif principal c'est surtout perdre le ventre, je trouve que j'en ai trop et pourquoi pas avoir une p'tite silhouette d'abdos et pectoraux » - **Guillaume, 21 ans**  
« [...] je me consacre à tout ce qui est cardio pour perdre de poids et en même temps musculation pour continuer à prendre un peu de muscle pour éviter que la peau tombe » - **Sébastien, 30 ans**  
« [...] pour perdre de poids il faut raffermir un peu tous les muscles » - **Bernard, 64 ans**

Par ailleurs, les hommes, notamment d'origine populaire, explicitent davantage suivre un modèle de corps. Lorsqu'il existe un accompagnement d'un coach, les hommes explicitent leurs objectifs plus concrètement.

- « [...] une morphologie comme moi qui veut prendre un peu de muscle [...] surtout j'ai un objectif, ça serait, un objectif ça serait Franck Medrano » - **Nicolas, 29 ans, ouvrier**  
« Au tout début ce que j'avais demandé [au coach] c'était euh... ouais, ben c'était de, de prendre de la masse, d'être un p'tit peu plus costaud, d'être un peu plus sec [...] je voulais être un mec un peu plus musclé quoi et euh... puis être en forme » - **Robin, 26 ans, kinésithérapeute**  
« je lui ai dit [au coach] moi c'que je voulais c'était perdre du poids et je voulais être dessiné quoi, je voulais pas forcément être un gros, avec des gros muscles etcétera, je voulais juste être dessiné, affiner mon corps etcétera » - **Pierre, 29 ans, employé**

Par ailleurs, les objectifs peuvent se mettre en lien avec une transformation intime de soi. Il s'agit d'une amélioration de son image propre pour la présentation de soi en public (Goffman, 1973) afin de recevoir une appréciation positive et développer un capital corporel (Mauger, 2018).

- « L'idée de plaire quand même et de se plaire à soi-même aussi, mais ouais c'est surtout se plaire à soi-même » - **Guillaume**  
« j'suis pas parti faire la musculation pour plaire aux autres, mais pour moi-même » - **Dylan**  
« je m'trouvais gras, voilà physiquement j'aimais pas du tout, je voulais être ben... je voulais être un mec un peu plus musclé quoi » - **Robin**  
« [...] pour être mieux dans ma peau [...] j'allais jamais à la plage, je me mettais jamais torse nu, même en famille, tu vois c'était vraiment un sujet tabou » - **Pierre**  
« [...] je pense on se sent mieux ou quoi, p't-être aussi vis-à-vis de regard des gens, quelqu'un qui est musclé va être p't-être plus... ben pas accepté ou quoi » - **Arnaud**

Cette conscience de transformation, tant objective que subjective, est l'objet d'attraction et d'éloignement. Par exemple, le développement musculaire peut être nuancé et ne pas être voulu à outrance comme les icônes bodybuilders, ce qui témoigne peut-être d'une sorte de

rejet d'une masculinité hégémonique incarnée (Wienke, 1998). Néanmoins, les pectoraux et les bras sont des éléments qui reviennent dans le discours et pourraient être considérés comme symboles de réussite dans le processus de façonnage du corps chez les hommes.

« [...] j'ai envie entre quatre-vingts et quatre-vingt-cinq kilos, avec un peu de muscles, après j'ai pas envie d'avoir des espèces de gros bras à la... Schwarze[negger] ou quoi que ce soit j'ai vraiment envie de perdre, sécher, avoir un peu de pecs, avoir un peu d'abdos, après ça se trouve je serai dans une autre optique, après je voudrais toujours plus gros, toujours mieux [...] si ça se trouve j'aurais p't-être changé de mentalité et puis je verrai quelqu'un avoir des espèces de... 'ah putain, ouais, non ! il me faut les mêmes' pour l'instant je suis au début de... entre parenthèses ma transformation » - **Sébastien**

« Ça serait voilà un profil plus musclé, mais sec, pas bodybuildé voilà, prendre en force et en volume bien sûr [...] pas comme les bodybuilders, pas comme Arnold Schwarzenegger [...] avoir des beaux abdos qui se voient, des pectoraux qui se voient, des muscles ressortis, sans avoir une carrure d'éléphant quoi voilà, des jambes aussi musclées, toniques, en fait être tonique, dynamique et avoir de la force » - **Nicolas**

Par ailleurs, les objectifs à la salle de sport peuvent s'inscrire dans le prolongement des activités de la vie courante, dans la continuité d'une activité professionnelle s'inscrivant dans une sorte d'habitude ou dans un contexte où le capital corporel serait requis. Ces aspects renvoient à une consonance à l'entrée dans la salle de sport (Coquet et al., 2016), particulièrement pour Éric et Nicolas d'origine sociale populaire.

« [...] j'avais un objectif pour le mental et les études » - **Arnaud**

« [...] j'suis un ancien militaire, j'ai fait trente ans de vie militaire, donc j'ai fait du sport toute ma vie [...] je pouvais faire du sport le matin, l'après-midi » - **Éric**

« [...] au niveau de mon travail [soudeur] j'ai besoin ben il faut que je me muscle [...] il y a le port de charges, bouger des pièces de métal, c'est assez soutenu, il fait chaud » - **Nicolas**

### 5.1.2. *Pratique : le va-et-vient entre ascétisme et volatilité*

#### 5.1.2.1. *Apprendre à s'entraîner*

L'apprentissage chez les hommes semble influencé par le métier exercé, pour les enquêtés ayant des capitaux culturels élevés dans le milieu paramédical (« *ça faisait partie de mes études finalement de la rééducation c'est beaucoup de la muscu* » - **Robin**), mais également pour ceux de milieux populaires (« *quand tu rentres et t'es militaire et t'es gradé, tu suis des formations dans le coach sportif* » - **Éric**). Par ailleurs, chez les enquêtés d'origine sociale populaire l'apprentissage sportif s'opère par le biais d'un pairage d'amis déjà expérimentés. Cela ne semble pas dépendre du type de morphologie, puisque des enquêtés ronds et musclés se trouvent dans cette situation. Il peut y avoir un rapport de suivi d'un ami plutôt actif pour devenir autonome dans l'apprentissage. (« [...] *ça c'est plus lui [Pierre] qui l'utilise que moi, moi je fais entre parenthèses que le suivre* » - **Sébastien** ; « [...] *je les utilisais [les machines]*

*avec quelqu'un [des amis de son ancienne salle] et aussi à Perfect Body [...] ils me montraient, surtout au début » - Oussama).* Néanmoins, l'observation qui permet d'identifier le fonctionnement du matériel sportif est aussi mobilisée par l'ensemble des hommes, indépendamment de l'origine sociale ou de l'âge : par exemple, ils repèrent les notices des machines.

« [...] on essaie de bien regarder le positionnement, tu regardes les cryptos qui sont sur les machines » - **Sébastien**

« [...] il y a des petites pancartes qui permettent d'expliquer surtout la position qu'on doit avoir quand on fait l'exercice » - **Arnaud**

« [...] on voit qu'est-ce que ça muscle et on voit aussi l'exercice à effectuer » - **Nicolas**

« [...] il y a les petits dessins qui disent ça travaille ça » - **Bernard**

Pourtant, certaines limites demeurent (« *quand tu connais pas du tout la machine tu peux, même en positionnant le corps correctement, tu peux faire n'importe quoi* » - **Pierre**). Ainsi, ils sont amenés à observer les personnes, particulièrement celles jugées expérimentées et perçues comme ayant bien avancé le façonnage de leurs corps. Cette situation de comparaison sociale (Turner, Brown, & Tajfel, 1979) peut provoquer le sentiment d'incompétence. D'autres hommes ayant plus de capitaux économiques payent un service additionnel comme Arnaud, étudiant en médecine. Bien que certains disent interpellier les coachs de la salle, la sensation d'être délaissé est également évoquée.

« [...] il y a le p'tit dessin avec les explications qui sont annotées [...] j'ai surtout observé les gens qui ont l'air d'être habitués à la salle de sport [...] ils sont assez sûrs d'eux quand ils utilisent les appareils et physiquement on voit. [Je] regarde les gens faire et au final je me sentais un peu bête » - **Guillaume**

« [...] on avait pris l'application spéciale de la salle, mais c'était juste un mois, après on a arrêté, c'était bien pour regarder des exercices » - **Arnaud**

« [...] on va aller voir le coach pour avoir les informations » - **Sébastien**

« [...] les coachs baf... comme dans toutes les salles, les coachs sont inexistants » - **Robin**

#### 5.1.2.2. *Seul, en couple, binômes, trinômes : composition des groupes et pratiques*

Les façons de s'entraîner à la salle sont diversifiées : elles peuvent être individuelles ou en groupe (mixte, non mixte ou couple). Si l'arrivée à la salle peut être facilitée par un tiers et un apprentissage principalement genré (e.g., pour les hommes d'origine sociale populaire), la composition du groupe dans les entraînements quotidiens varie. Celui-ci peut être considéré comme un support ou une « motivation » pour se rendre à la salle et s'exercer. Mais lorsque la taille du groupe augmente, la perception d'efficacité de la séance se réduit. Par ailleurs, chez les couples hétérosexuels, les plus jeunes ont tendance à rester ensemble pour faire les mêmes exercices, tandis que ceux plus âgés n'occupent pas le même espace et ne font pas les mêmes

exercices. Ceux qui atteignent la quarantaine semblent diviser le travail corporel en se séparant pendant leur séance, cela à cause d'intérêts et/ou de « natures » différentes.

« [...] généralement elle vient [sa copine] au moins à deux de mes séances de sport [...] avec qui je fais alternance sur les machines » - **Guillaume, 21 ans**

« [...] on va faire ensemble [avec sa copine] lundi je vais sur cette machine, moi je fais de l'autre côté pour faire la mienne et puis on fait nos exercices chacun de notre côté » - **Nicolas, 29 ans**

« [...] chacun de son côté, ma femme elle est de son côté, parce qu'elle fait... elle c'est pas un homme, un homme il va aller faire un peu de muscu » - **Bernard, 64 ans**

La composition des groupes est mobile. Par exemple, Guillaume invite des amis pour l'accompagner quand sa copine ne va pas à la salle, ce qui peut être une stratégie pour se forcer à y aller. Ce même registre « motivationnel » de composition du groupe est employé par d'autres enquêtés, comme Sébastien qui se rend à la salle en compagnie de sa colocataire et Pierre, son meilleur ami. Cependant, le groupe peut affecter leurs performances.

« [...] j'ai proposé à certains de venir m'accompagner [...] j'essaie d'inviter des gens pour me donner une raison d'y aller » - **Guillaume**

« [...] que ça soit avec ma pote ou avec Pierre euh... y toujours un genre de motivation quoi, s'il y a un qui va pas bien 'allez, vas-y tu peux le faire, tu vas y aller' [...] après à trois c'est un peu compliqué, ça nous fait un peu plus de pause » - **Sébastien**

Enfin, d'autres groups sont plutôt stables. Chez les garçons, l'apprentissage s'effectue principalement en groupe, et on y privilégie une dynamique d'alternance (« *oui [toujours avec Alan] souvent lui il travaille une machine et moi, par exemple je commence, on alterne [...] on fait la même chose* » - **Arnaud**).

#### 5.1.2.3. Assiduité : entre absentéisme et présentisme

Dès l'arrivée à la salle, les individus saisissent les caractéristiques de l'espace pour apprendre à s'entraîner : mais qu'en est-il de la fréquentation à la salle au début de leur carrière ? Pour l'ensemble des enquêtés, il semble y avoir une fréquentation volatile, l'engagement soutenu se réduisant rapidement (e.g., Charly et Pierre commencent avec quatre séances et au fur et à mesure les réduisent, et s'absentent situation changeant dans les *turning points*). L'argument fréquemment utilisé pour expliquer cette situation est la « motivation » et les contraintes de la vie courante (e.g., le travail, les études ou la famille). Les hommes qui sont en situation de chômage semblent plus souples et assidus. Dans cette séquence de la carrière, les séances annulées ou ratées ne sont pas nécessairement rattrapées.

« [...] j'essaie d'aller trois fois par semaine en laissant une journée de repos [...] si je sais qu'un jour un cours est annulé un matin, je vais essayer de placer une séance » - **Guillaume**

Les hommes qui travaillent peuvent avoir une forte assiduité, mais pas nécessairement structurée. Cette tendance se présente également chez les hommes au chômage, mais plutôt formalisée, car la perception de contraintes serait moindre.

« [...] j'essaie d'y aller le plus de fois que je peux [...] il n'y a pas de jour précis » - **Nicolas, 29 ans, ouvrier**

« [...] c'est vraiment en fonction du travail, il est plus soutenu certains jours que d'autres » - **Pierre, 29 ans, employé**

« [...] ça varie entre trois et cinq fois [par semaine] pour l'instant j'suis au chômage (enquête respire fort) c'est quand même mieux et euh du coup on est un peu plus souple » - **Sébastien, 30, au chômage**

« Le réveil (rit fort) non, non, contraintes [...] peut-être des fois le manque de motivation ou la fatigue » - **Charly, 24 ans, au chômage**

Les hommes étudiants sont dépendants de leurs emplois de temps, mais aussi de la période d'examens. Les activités extérieures à la salle sont privilégiées dans cette étape de la carrière. Enfin, pour les hommes dans cette première séquence de façonnage corporel, rater ou annuler les séances n'implique pas nécessairement de les rattraper (« *je me dis bon c'est pas grave* » - **Charly**). Ce n'est pas planifiée car il y aurait des priorités, notamment la famille pour les plus âgés (« *Ah ! garder les enfants, les petits enfants plutôt [...] il y a de priorités* » - **Bernard, 64 ans, retraité**).

« [...] en période d'examens [si] je suis un peu à la bourre avec les révisions ben je sacrifie un peu la muscu, ou lieu d'aller trois, quatre fois je vais deux – **Oussama, 25 ans, étudiant**

« [...] quand j'ai un peu de révisions en retard je vais éviter d'aller » **Arnaud, 18 ans, étudiant**

#### 5.1.2.4. *Alimentation : peut-être « faire attention »*

Les modifications de l'alimentation sont en lien avec le souhait de perdre du poids. Bien qu'ils ne disent pas être accompagnés par des professionnels dans cette démarche, des tiers féminins (e.g., amie, copine) préconisent un régime ou donnent des conseils pour faire la cuisine. Les modifications comportementales sont volatiles et les hommes prennent des marges de manœuvre. À ce stade de la carrière, la consommation de protéines, bien qu'elle puisse être envisagée, n'est pas entamée, mais les agents socialisateurs de la salle (e.g., amis d'entraînement) peuvent l'encourager. Pourtant elle peut rester mal connotée et les enquêtes mettent l'accent sur un discours « naturel ». Ces informations sont détaillées ci-dessous.

Chez les hommes, lorsqu'il s'agit de perdre du poids, les changements d'alimentation sont envisagés rapidement à ce stade de la carrière de façonnage corporel, même en parallèle de l'inscription à la salle. Un élément particulier, une femme proche va orienter les modifications de régimes pour les hommes sur la trentaine.

« [...] elle [son amie] m'a fait un programme diète que j'ai beaucoup appliqué au début » - **Sébastien, 30 ans**

« [...] quand on cuisine [avec sa copine], elle me montre comment faire, cuisiner avec telle huile euh à l'huile de coco par exemple voilà, manger sans matière gras et il y a un moyen de se faire de super plats quoi » - **Pierre, 29 ans**

La consommation de fruits et légumes est l'un des changements signalés et associés à une forme d'hygiène en opposition à un style de vie « pas propre » dont il faut se débarrasser. Les changements restent un peu flous, mais dans ce cadre l'alimentation non légitime pour la nouvelle pratique est évitée. Malgré les indices pour modifier les comportements et « aller mieux » l'ascétisme est éphémère.

« [...] légumes, la viande sans matières grasses, j'essaie de manger le plus propre » - **Pierre**

« [...] beaucoup de légumes, radis, poireau, haricot, tout c'était basé sur ... l'escalope [...] beaucoup d'eau pour tout ce que c'est éliminer tout ça et puis voilà » - **Sébastien**

« [...] je fais un peu plus d'attention quand même, j'essaie de manger plus diversifié et pas trop gras, les fast food - **Guillaume**

« [il faut] faire beaucoup plus attention à ce que tu mets dans ton assiette [...] après j'ai de p'tites baisses de régime, tu sais 'putain j'ai la flemme, fais chier' » - **Sébastien**

Par ailleurs, à ce stade de la carrière, bien que la consommation de protéines puisse être envisagée, elle est rejetée au profit d'un travail « naturel ». Ce comportement peut être un symbole de déviance ou au moins stigmatisant.

« [...] ça m'a traversé l'idée de commencer à faire ce genre de choses, mais je me suis dit que... j'en vois pas trop la nécessité [...] je préfère me baser sur des aliments ce genre de choses plutôt... naturelles on va dire » - **Guillaume**

« [...] non, non, non, c'est normal, je fais pas ça, non (tchipe et semble agacé) » - **Bernard**

Les sources d'information et/ou d'incitation proviennent des connaissances établies au sein de la pratique sportive. Pour Sébastien, c'est son ami Pierre qui lui a proposé, mais il a refusé. Ici, il est possible d'identifier que malgré la démarche d'aller ensemble à la salle, ils n'avaient pas la même vitesse de travail.

« j'ai pas pris de... tout ce qui est poudre, je sais que Pierre il a eu une période, de poudre [...] moi déjà j'étais pas trop pour, parce que tu imagines, il m'a dit ça, 'ça serait bien de s'y mettre machin', pour l'instant je ressens pas l'intérêt, parce que je vais avoir vraiment la protéine, ça va être des œufs, ça va être du poulet [...] lui, il veut prendre du muscle, il veut... pour se sculpter oui, t'as besoin de plus de protéine, mais comme je disais, 'moi j'ai besoin de maigrir' de me sécher tranquillement et puis voilà quoi » - **Sébastien 2019**

### **5.1.3. *Feedback I : transformations et turning point***

Tout au long de la carrière à la salle de sport, des stratégies directes sont mises en place pour suivre les transformations du corps. Pour les nouveaux arrivants, ce suivi commence spécialement par se peser, notamment lorsqu'il s'agit de maigrir, afin de marquer le point de



départ. Ce suivi s'effectue en autonomie ou bien il est accompagné par un tiers professionnel ou proche.

- « [...] je me suis moi-même pesé, ça fait partie de la motivation pour y aller » - **Guillaume**
- « [...] je le prends [son poids] on va dire... baf une fois par semaine [...] » - **Oussama**
- « [...] au début avec sa copine [de Pierre] elle m'avait pesé » - **Sébastien 2019**

Néanmoins, certaines procédures proposées peuvent être rejetées d'emblée : peut-être sont-elles attribuées à d'autres personnes dans la carrière, car il s'agirait aussi de dépasser l'état corporel actuel. (« [...] *j'ai jamais voulu faire la photo au début et une photo tu sais de l'évolution [...] je trouve un peu narcissique de se regarder* » - **Sébastien 2019**). Lorsque les enquêtés pratiquaient le sport en le considérant comme un soin général, ce suivi semble flou à ce stade. Si le suivi du changement corporel se produit de façon directe, en considérant un indicateur (e.g., le poids), d'autres sources d'information peuvent être présentes : par exemple, les commentaires d'autrui, les changements de taille de vêtements, la performance sportive (amélioration de l'endurance). Ces différents éléments peuvent produire un renforcement du comportement entraînant des transformations subjectives, en l'occurrence augmenter le goût vis-à-vis de la pratique. Ci-dessous, les transformations objectives sont considérées dans un premier temps ; vient ensuite l'articulation avec le subjectif.

#### 5.1.3.1. Transformations objectives : sensations, variations du poids et du muscle

Le caractère volatil de la pratique en matière d'assiduité et de la structuration des entraînements peut réduire la perception des changements et, quand ils commencent à survenir, ils sont liés aux sensations de l'état corporel. Par exemple, l'amélioration du sommeil se désigne par des transformations subtiles de la perception du poids. La perte de poids et le gain de masse musculaire prennent une place importante dans les récits, étant donné que celles-ci sont les transformations qui adviennent le plus rapidement. La prise de masse musculaire se développe en parallèle, malgré une subtilité.

- « [...] quand j'ai commencé j'ai perdu cinq kilos en cinq semaines en fait » - **Charly**
- « [...] j'ai perdu de poids » - **Bernard**
- « [...] j'ai perdu du poids [...] même ma masse musculaire au niveau de... quand on travaille les pecs ou quoi que ce soit » - **Sébastien**

Par ailleurs, ces premiers résultats du sport sembleraient être minimisés quand l'expérience est acquise, et l'engagement dans la prise de masse musculaire augmente chez les hommes (« [...] *j'ai pu m'améliorer au bout de six mois, j'ai commencé à avoir de bonnes phases de... prise de musculature* » - **Dylan, 6 ans de pratique**).

« [...] au tout début j'avais beaucoup maigri, j'étais assez gras [...] on a l'impression d'être un peu plus musclé, alors que non [...] c'est juste qu'on est plus dessiné, mais très vite on a des p'tits résultats » - **Robin, 5 ans de pratique**

#### 5.1.3.2. Transformations subjectives : 'niveau mental on est un peu plus aéré'

Les transformations objectives (e.g., régularité dans la pratique sportive, changements de corps) sont en interaction avec la représentation de soi, une dimension intime (Goffman, 1961) que l'individu est conscient de travailler. Plus les résultats sont satisfaisants, plus des transformations subjectives se produiraient, ce qui amènerait à structurer davantage la pratique et l'implication de l'individu. À ce stade, l'hexis corporelle est aussi objet de modifications.

« [...] je suis content ça me pousse, ça me motive à continuer encore plus » - **Nicolas**  
 « [...] je sais que je me tiens beaucoup plus droit [...] avant j'étais un peu plus cassé [...] le positionnement tu vois » - **Sébastien**

Par ailleurs, un discours psychologisant est employé pour d'écrire l'état ressenti, tout en le contrastant avec une sorte d'extériorité. Chez les hommes, un rapport à l'intériorité est identifié. Cette façon de parler de soi pourrait révéler l'emprise des discours psychologisants sur les couches supérieures des classes populaires et moyennes (Castel, Enriquez & Stevens, 2008 ; Stevens, 2018). Dans le contexte de la révolution du fitness, la salle de sport viendrait satisfaire l'injonction de soin corporel, mais surtout (dé)culpabiliser toutes les personnes prises pour cibles.

« [...] meilleure connaissance de soi, meilleure récupération, moins fatigué » - **Gérard**  
 « [...] ça me procure une sensation de bien-être de bonheur [...] » - **Nicolas**  
 « [...] niveau mental on est p't-être un p'tit peu plus aéré, un peu mieux, pour travailler après avoir fait une séance de sport parce qu'on se sent mieux, ça c'est sûr » - **Arnaud**  
 « [...] je me sens en meilleure forme physique [...] j'suis très, très content » - **Charly**

#### 5.1.3.3. Turning point de Sébastien : fuite, inertie ou engagement.

Les transformations objectives et subjectives au cours de la carrière de façonnage du corps entraînent trois virages possibles : la fuite, l'inertie ou l'engagement (cf. tableau 9). Lorsque l'individu ne percevrait pas de changements ni objectifs ni subjectifs, le point suivant dans sa carrière serait la *fuite*, n'ayant obtenu aucun bénéfice. Dans le cas opposé, si l'individu suit des transformations tant objectives que subjectives, la suite serait un *engagement* dans sa carrière. Une troisième voie possible serait l'*inertie*. Dans ce cadre, l'un des deux changements, dans le temps, est absent : soit parce que des changements objectifs sont développés sans changements subjectifs (e.g., rapports de suivisme dans un binôme), soit parce que des changements subjectifs sont développés sans changements objectifs (e.g., sensation de bien-

être sans modification du poids ; personnes privilégiant le contact social à la salle de sport et non l'activité physique).

Tableau 9 - Transformations et suite dans la carrière de façonnage corporel

	<i>Non transformation subjective</i>	<i>Transformation subjective</i>
<i>Non transformation objective</i>	Fuite	Inertie
<i>Transformation objective</i>	Inertie	Engagement

J'ai interviewé Sébastien deux fois, début 2018 et début 2019. Pendant le premier entretien, Sébastien était dans sa première séquence de façonnage corporel, inscrit depuis cinq mois à Perfect Body. Quelques semaines après son arrivée à la salle de sport, il perd son emploi comme vendeur de jeux de vidéos. Il s'agissait d'un licenciement économique. Sa pratique sportive se caractérisait par le suivi d'un ami (« *moi je fais entre parenthèses que le suivre [à son ami Pierre]* »). Sébastien rencontre plusieurs changements objectifs (e.g., la perte de poids) sans que cela implique de changements subjectifs (e.g., développement du goût, représentation de soi). Néanmoins, au moment d'aborder la façon de s'entraîner à la salle, il expliquait sa volonté de ne pas avoir un corps hypertrophié, considérant cette morphologie comme une menace pour son identité. Il est probable que le corps musclé soit une interface de masculinité hégémonique (Vallet, 2018 ; Wienke, 1998), bien que procurée par la plupart des hommes, elle serait évitée à tout prix pour lui.

« [...] j'ai peur, après c'est dans mon optique, de me plus me sentir pisser en fait [...] tu sais être... être imbu de ma personne, d'être totalement euh entre parenthèses tout pour le muscle, un peu teubé quoi, j'ai beaucoup peur quoi et c'est justement là que j'en ai beaucoup parlé avec Pierre avant de m'inscrire parce que je me suis dit 'tu imagines mon côté gentil pas prise de tête euh essayer d'aider ton prochain tu imagines que ben je me mets à changer à me transformer à... me voir comme ça et avoir des tablettes de chocolat machin' c'est-à-dire de ne plus me sentir pisser et ça j'ai énormément peur [...] j'ai peur de me voir dans... dans la glace et me dire, tu sais faire un peu le kéké comme certains que je vois à la salle' » - **Sébastien**

Perdre du poids ne semblait pas une tâche facile à accomplir pour Sébastien qui indiquait que cela allait prendre au moins cinq ans, tout en étant incertain de l'avenir (« *je continue mon truc et on verra bien à la fin, une fois j'aurai bien fait mon truc j'sais pas arriver à quatre-vingts kilos, ça mettra p't-être cinq ans, p't-être deux ans, p't-être qu'un moment j'aurai une espèce de gros déclin je vais tout péter* »).

Pour le second entretien en 2019, Sébastien avait perdu douze kilos. Pourtant, il avait fui la salle de sport (« *on [avec Pierre] a continué ça jusqu'à à peu près septembre [2018] après j'ai un peu lâché [...] et puis là j'ai arrêté tout simplement* »). Un raisonnement rapide

pourrait considérer ce résultat comme une « réussite » qui devrait conduire à un engagement, mais comment peut-on comprendre alors cette fuite ? Après avoir tenté de créer une microentreprise, il échoue et n'arrive pas à se stabiliser économiquement (« *après les trente ans et la perte de boulot mon physique m'a complètement lâché, mon mental aussi* »). Bien que cette contrainte matérielle, non négligeable, contribue à sa décision (« *ça me fait quand même chier d'être obligé d'arrêter parce que financièrement au bout d'un moment tu sais, t'es obligé quoi* »), elle ne l'explique guère complètement. D'abord, à cause de son abonnement, il pouvait encore aller à la salle de sport pendant presque six mois, temps dont il ne se sert pas. Ensuite, bien que ses amis lui proposent de faire du jogging ensemble, ce qu'il envisageait de son côté, Sébastien affirme ne pas être en mesure physique de les suivre. Il finit par expliciter son rejet de l'image des hommes musclés et préfère passer inaperçu « *j'aime pas les mecs quand tu les vois comme ça, ils ont des t-shirts à outrance où ils sont... tu sais, tu sens que ça va écraser ou quoi que ce soit, moi ce que je veux ce que ça se voie pas, que je sois une personne lambda* ». La dimension subjective aurait également un rôle important dans sa décision de quitter la salle, car elle n'aurait pas été assimilée comme assortie avec l'image qu'il a de lui-même. Une année après la fuite de Sébastien, les observations participantes et les échanges informels avec lui explicitent une évolution de sa situation (cf. 5.2 Deuxième séquence).

Suite aux premières transformations objectives et subjectives, la suite de la carrière conduit les hommes à une deuxième séquence de façonnage corporel, c'est-à-dire que la pratique sportive devient plus assidue et structurée par le biais d'une formalisation de l'apprentissage et une explicitation du goût pour celle-ci. Cette étape de la carrière sera traitée ensuite.

## **5.2. Deuxième séquence : prendre goût et structurer la pratique**

Pendant la première séquence de façonnage corporel à la salle de sport, le rapport à la pratique entretient une dimension déplaisante et celle-ci serait un moyen de pallier une insatisfaction physique (e.g., de performance sportive, esthétique ou de santé). Dans la deuxième séquence, les personnes sont toujours sous la contrainte de produire des transformations objectives de leurs corps, mais le rapport à la pratique est reformulé en exprimant du goût, voire avec un caractère enchanté.

### **5.2.1. Maintenir des objectifs**

Les objectifs de façonnage corporel sont encore en vigueur dans une perspective de progression. Les hommes accentuent leur souhait de s'hypertrophier, et ceux d'origine

populaire signalent l'existence d'une figure tierce masculine comme point de référence de façonnage corporel.

« J'essaie de prendre le maximum de la masse musculaire, sécher pour moi c'est un souci ça j'aimerais [...] j'aime bien... Jason Statham, j'aime bien son corps à lui » - **Oussama**  
« [...] j'ai pas envie non plus d'être trop musclé, j'ai pas envie non plus d'être tout fin, j'ai juste envie d'être (descend sa voix), d'être bien ! d'être un peu musclé [...] j'ai une photo en fait d'un mec qui est torse nu, moi je me suis toujours affilié à ce physique-là » - **Charly**  
« [...] mon objectif au niveau physique [...] tout simplement c'est le mec qui a créé la chaîne [YouTube] ce type de gars que je veux ressembler Alexandre Villani » - **Pierre**

Pourtant, ils semblent connaître les limites que leur morphologie leur impose. Le métier peut montrer un caractère consonant avec l'hypertrophie, surtout pour les hommes d'origine populaire. Par exemple, selon Éric, un corps musclé à l'armée c'est un corps fonctionnel pour travailler.

« [...] 80 kg de muscles secs pour un mètre soixante-quinze ça serait l'objectif, pas plus parce que je voudrais pas être un cube » - **Oussama**  
« [...] j'ai pas envie de dépasser parce que [...] j'suis pas très grand donc j'ai pas envie en fait d'être un cube » - **Charly**  
« [...] au-delà de l'esthétisme y a vraiment le besoin d'avoir des muscles développés, des muscles qui te permettent d'avoir une structure solide, une structure pragmatique, c'est-à-dire que t'as les muscles pour faire beau et t'as les muscles pour le travail de tous les jours qui te permettent de ne pas avoir mal et de faire ce que t'as à faire. » - **Éric**

### 5.2.2. *Pratique et ascétismes semi-structurés*

#### 5.2.2.1. *Commencer à structurer un programme*

Le goût développé pour la pratique s'accompagne de changements, notamment dans le degré de structuration de séances sportives. YouTube, Instagram ou internet de façon plus large sont les sources d'information générales pour les acteurs, afin d'affiner leur apprentissage et renforcer le cadre "pédagogique" de la salle. Les hommes toujours intéressés par la musculation renforcent leurs efforts pour s'approcher des hommes auxquels ils s'identifient tels qu'engagés dans la pratique.

« [...] c'est là [la chaîne de YouTube] aussi que j'apprends à faire mes exercices » - **Pierre**  
« [...] ce que j'ai fait c'est télécharger des images, sur internet, qui définissent l'exercice [...] je regarde beaucoup aussi de vidéos, sur Instagram ou YouTube de profils qui sont assez musclés [...] je me dis 'je vais faire la même chose qu'eux' » - **Nicolas**

Si l'établissement d'un programme formel peut varier, des stratégies pour structurer les séances sportives sont considérées dans ce cadre après la recherche d'informations en autonomie. Pour les hommes plus âgés, il semble que cela passait par les livres. (« [...] j'ai regardé sur les bouquins, ce qu'il fallait faire et tout ça [...] chez Decathlon, ils vendent des

*bouquins de musculation* » - **Stéphane** 67 ans, ouvrier retraité, 10 ans ancienneté à la salle). Qu'il s'agisse d'un proche ou d'un professionnel, un tiers expert peut accompagner l'apprentissage et donner les premières bases pour établir un programme sportif.

« [...] j'ai pris un programme sportif par le biais d'un ami qui est coach [...] une séance avec mon coach pendant une demi-heure je le regarde faire les mouvements [...] et après l'autre demi-heure c'est moi qui faisais tous les mouvements et lui il était derrière 'non, il faut que tu corriges le mouvement, il faut que tu fasses un peu plus comme ça » - **Charly**

« [...] à cette salle-là il avait deux responsables, deux coachs qui prenaient en main les nouveaux arrivants, nous expliquaient les fonctionnements des machines, qui restaient avec nous [...] ensuite nous faisaient des programmes, en fonction de ce qu'on souhaitait travailler » - **François**, 70 ans, professeur des écoles retraité, 29 ans d'ancienneté à la salle.

Par ailleurs, l'apprentissage sportif peut être renforcé dans un cadre professionnel. Cet élément peut être en cohérence avec les origines sociales populaires dont le corps constitue comme outil principal pour travailler. Les interactions entre les membres de ce cadre renforcent le partage d'astuces et techniques de façonnage corporel.

« [...] cette formation-là que j'ai eue et qui s'est affinée au fur et à mesure après tu as des amis [...] tu as toujours de p'tits conseils, après t'inspires de tout ça [...] j'aimais bien écouter, participer à des cours avec des professionnels de l'armée [...] » - **Éric**

L'observation *in situ* est le moyen d'apprentissage privilégié, notamment lorsque l'ordre symbolique de la salle est saisi. Ainsi, il est facile de savoir auprès de qui l'on peut apprendre. Les hommes semblent plus enclins à entamer une interaction d'apprentissage direct à la salle avec un tiers non connu, un homme dont le corps atteste l'expertise.

« [...] je faisais ça au début, quand je voyais un mec qui avait l'air de savoir s'en servir des machines, qui avait l'air d'avoir un bon niveau je lui demandais, 'tu peux me montrer' [...] je parle des hommes [...] un mec qui est un minimum costaud, qui a l'air de pousser quand même et qui a l'air de faire des mouvements propres quoi » - **Robin**

« [...] j'ai déjà fait quelques rencontres des mecs beaucoup plus expérimentés que moi j'hésite pas à demander [...] à force de les voir faire et puis tout simplement leur corps, tu sais très bien que les mecs sont là depuis un moment et qu'ils maîtrisent le sujet » - **Pierre**

« [...] je regarde des gars qui sont bien musclés [...] qui on voit qui sont assidus quoi je regarde comment ils travaillent et puis j'en tiens compte quoi » - **Stéphane**

Les premiers programmes sportifs sont fréquemment considérés dans une division binaire du corps, le haut et le bas. Malgré le fait que les sportifs développent un goût pour la pratique et commencent à la structurer, leurs dispositions corporelles semblent orienter les préférences pour s'exercer (cf. 4.3.1 interactions avec les femmes). Dans ce cadre, les personnes s'entraînant en couple reproduisent une division sexuée, soit de l'espace, soit des parties de corps travaillées (« *quand c'est la séance haut du corps, en général c'est moi qui programme*

*les exercices [...] quand c'est le bas du corps c'est ma copine qui mène un peu la danse [...] »*  
- **Pierre**).

#### 5.2.2.2. *Oser la technicité*

Les premières initiatives pour structurer les séances sportives *via* un programme s'accompagnent d'une exploration de matériel demandant une plus forte technicité, le poids libre. Cette dimension semble avoir un caractère genré : si les hommes ont peu d'accès lorsqu'ils débutent, les femmes rencontrent des restrictions supplémentaires, car ces espaces sont moins accessibles sous peine d'être la cible de harcèlement ou de jugements. Néanmoins, des premières tentatives sont réalisées<sup>71</sup>. L'apprentissage de la technicité passe également par un tiers professionnel, quand les capitaux économiques permettent de payer un coach, tout en considérant l'état physique et de santé de la personne. De même, l'observation donne des indices pour améliorer la technicité. Les hommes peuvent éprouver une certaine admiration pour le haut du corps de ceux qui sont expérimentés.

« Je vais utiliser essentiellement [...] des machines à poids, après j'ai énormément d'exercices avec des haltères parce que mon coach préfère aborder la chose [...] il trouve que les machines c'est un peu plus ... facile ! (accentue) » - **Charly**

« [...] je préfère regarder quelqu'un faire du développé couché aux haltères [...] j'aime bien regarder aussi, je te dis quand je vois les mecs qui ont un beau corps voilà c'est... c'est très plaisant à regarder et je me dis j'aimerais bien être comme ça » - **Pierre**

Les hommes commencent à privilégier les poids libres en comparaison aux machines guidées. Ils explicitent le caractère technique de ces exercices et évoquent le goût pour le faire tout en augmentant à chaque fois le poids soulevé.

« [...] avant je faisais des exercices très simples [...] pour le développé couché aux haltères [...] le maximum que je faisais c'était 10 kg par bras, là en espace de trois mois [...] je suis à 24 kg par bras » **Pierre**

« [...] le développé couché, j'aime bien, [développé] incliné aussi le tirage à la poulie [...] après les haltères, avec le banc et la barre où il y a le squat [...] aussi pour la barre aux biceps [...] après tout ce qui est... trop guidé j'aime pas trop » - **Oussama**

#### 5.2.2.3. *Assiduité négociée : techniques de compensation*

L'assiduité est moins volatile dans cette séquence de la carrière ; généralement elle a tendance à augmenter. Les séances sont plus ou moins établies et il est exprimé l'envie de les respecter. Les annulations sont possibles face à certaines contraintes (e.g., travail, les amis, la famille), pourtant des techniques de compensation peuvent être mises en place pour les

<sup>71</sup> Pour une analyse comparative approfondie voir González (2019).

rattraper. Le travail prend une place déterminante pour l'assiduité à la salle, tant pour les personnes d'origine sociale populaire que pour celles d'origine moyenne supérieure.

« [...] entre quatre et cinq fois par semaine, j'essaie d'y aller un maximum [...] j'y vais lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et si jamais il y a un jour dans la semaine où j'ai pas réussi à y aller j'essaie d'aller samedi » - **Pierre**

« J'y vais entre trois et quatre [fois] [...] en général j'essaie d'aller... surtout en début de semaine, lundi, mardi, mercredi, jeudi et un jour dans... ouais je me repose [...] s'il y a une soirée, j'essaie de me débrouiller pour y aller avant [à la salle] comme la soirée y a...Madrid contre Paris Saint-Germain j'y vais avant, je vais y aller à dix-neuf heures pour pouvoir après assister au match » - **Oussama**

« [...] des fois je m'absentais une ou deux journées, mais bon j'ai la chance dans mon travail que je peux m'organiser comme je veux souvent » - **Gérard, 58 ans, éducateur sportif.**

#### 5.2.2.4. *Suivi de l'alimentation et suppléments nutritionnels*

Au fur et à mesure que la pratique se stabilise, l'alimentation est également suivie et contrôlée, marquant la façon dont les discours sur les corps opèrent également (Wellard, 2015). Il ne s'agit pas seulement de faire attention, mais aussi d'éviter certains aliments, d'en incorporer d'autres et de commencer, pour certains, à les peser. Des professionnels peuvent donner les bases pour entamer ces comportements, d'une façon plus ou moins rigoureuse, surtout quand il s'agit de perdre du poids. Néanmoins, le goût pour la pratique sportive et la structuration de séances peuvent se présenter sans impliquer nécessairement un ascétisme rigide, ce dernier étant dépendant de la période dans la vie de la personne et de son âge.

« [...] j'ai commencé la diète sérieuse, j'avais l'application MyFitnessPal où je pouvais scanner tout ce que je mangeais [...] ça me donnait tant de protéines, tant de glucides [...] je comptais pas les calories, mais tous mes macronutriments je les calculais, je pesais tout et ça me disait chaque jour l'objectif que j'avais atteint [...] j'ai eu de très bons résultats, c'était bien pour perdre de poids, après j'avais envie d'être un peu plus costaud » - **Robin**

« [le coach] te fournit un fichier sur lequel tu as toutes ses consignes [...] comment manger avant de faire un entraînement, après l'entraînement [...] j'ai acheté une balance dans laquelle j'ai pris le réflexe dès que je commence à manger je sors tous les aliments dont je vais avoir besoin et puis je pèse [...] je note ça, après sur mon *I pad* [avant] je mangeais beaucoup trop de viande par rapport à ce qui est prévu [...] Il faut que je mange le matin, le midi et le soir et qu'entre chaque repas que j'aie des p'tites collations » - **Charly**

« [...] il faut préparer des produits sains, de qualité et l'idéal c'est de manger normalement, c'est-à-dire qu'il faudrait moi par exemple que je maintienne à mille cinq-cents, deux mille calories, mais je le fais tout le temps » - **Gérard, 58 ans**

« [...] il y a une trentaine d'années, on n'attachait pas beaucoup d'importance à l'alimentation, c'est depuis dix ans, quinze ans que de plus en plus on met l'accent sur l'importance d'avoir une bonne hygiène alimentaire » - **François, 72 ans**

Parmi les changements dans l'alimentation, la consommation de suppléments nutritionnels peut être entamée. Certains hommes peuvent montrer leur rejet et indiquent préférer un travail « naturel ». D'autres les ont expérimentés, mais se sont arrêtés à cause du



goût ou des effets secondaires. Un homme explique qu'il consomme des protéines « naturelles » : il s'est probablement senti jugé à cause de ce comportement qui demeure plus ou moins mal vu pour les nouveaux arrivants dans les salles de sport. À ce stade de la carrière, la consommation de protéines reste plus une phase d'expérimentation peu structurée.

« [...] je suis un peu contre ça j'ai envie de faire la chose d'une manière naturelle [...] certes, ça va mettre plus de temps mais j'ai pas envie de prendre des choses supplémentaires [...] j'ai vu des personnes en prendre gonfler, gonfler, gonfler, mais au moment où ils arrêtent la salle de sport, ben ça devient du gras et moi je trouve pas ça beau » - **Charly**

« [...] je ressens pas le besoin je mange bien, j'essaie d'être le plus naturel possible [...] J'étais tenté, j'en ai déjà goûté [les protéines], mais j'aime pas [le goût] » - **Oussama**

« [...] je prenais des protéines [à l'ancienne salle] maintenant je fais plus, parce que tout simplement je [ne] digère plus [...] ça me fait énormément mal au ventre [...] je me consacre vraiment à mon alimentation [...] je vois mon corps changer sans ça » - **Pierre**

« [...] j'ai commencé juste à prendre de protéines en poudre, le plus naturel possible, les poudres végétales, leurs pots, dans les magasins de bodybuilding ou même Décathlon ça m'inspire pas [...] ça me permet de faire un apport en protéines et en bonnes calories pour les muscles [...] il faut croire que ça aide à une évolution physique [...] » - **Nicolas**

### 5.2.3. *Feedback II : transformations et turning point*

Dans cette séquence de leur carrière, les hommes continuent le suivi des changements du corps, principalement en se pesant. Les coaches mettent en place un contrôle plus rigoureux en considérant des mensurations. Il s'agit d'évaluer l'efficacité du programme sportif et d'envisager des adaptations, une gouvernabilité sur le corps (Foucault, 1976).

« Je me pèse une fois tous les quinze jours, parce que maintenant mon poids est arrivé à une sorte de stabilité on va dire, du coup pour me peser toutes les semaines ça revient soit à reprendre huit cents grammes, soit à en perdre huit cents, donc du coup, pas tellement d'intérêt » - **Pierre**

« Oui ! pesé, mesuré au niveau des bras, des avant-bras, mes épaules le torse, cuisses, molles [...] il [coach] fonctionne par cycles [...] un programme sur trois, quatre, cinq ou six mois [...] on mesure avant le commencement du cycle et une fois que le cycle est terminé on reprend les mensurations pour voir en fait l'évolution du corps [...] tous les matins je dois me peser [et lui] envoyer mon fichier [il] voit le suivi du poids » - **Charly**

Les enquêtés d'origine populaire, surtout ceux dont leur corps est le principal outil de travail, trouvent leur passage à la salle de sport consonant avec leurs dispositions (Coquet et al., 2016), mais cela n'empêche pas que les procédures de suivi puissent devenir lourdes. La situation de chômage vécue par un enquêté, selon lui, augmentait la fréquence de ce comportement pour vérifier la pérennité de ses transformations.

« [...] j'ai pas mal changé, au départ j'en ai fait un peu une obsession, je me pesais tous les jours [...] à cette époque j'étais au chômage, c'était mon passe-temps [...] quand j'ai repris le travail, depuis, ça va mieux [...] je me pèse cinq fois par mois, histoire de me rassurer, de voir que je perds pas de poids, parce que j'étais assez mince il y a longtemps et je veux pas revenir comme j'étais » - **Nicolas**

Les modifications du corps peuvent être constatées par le biais de la photographie. Cela a pu être établi également auparavant comme stratégie de suivi du façonnage, particulièrement pour la perte de poids et la prise de masse musculaire. Les hommes évoquent notamment des changements en rapport à leur musculature. Lorsque le motif principal pour aller à la salle était la santé, des perceptions sur son état sont mises en avant avec les changements physiques. Par ailleurs, les miroirs jouent un rôle dans ce cadre, confirmant la sensation de changement.

« [...] la dernière photo date du vingt décembre [...] ensuite, j'ai fait une photo au mois d'août, moi j'ai refait une photo au mois d'octobre, j'avais beaucoup séché [...] j'ai commencé à voir des détails, les pecs qui commencent juste à se former, les bras qui commencent à être un p'tit peu plus gros [...] sur les cuisses les mollets » - **Pierre**

« Ben, j'ai pris essentiellement de muscles [...] j'avais pris des photos, avant quoi un temps après et puis voilà » - **Oussama**

« [...] au début quand j'ai commencé, je voulais des bras, des abdos comme tous les mecs, un peu de pecs et voilà, mais oui, au bout d'un moment j'ai eu des abdos j'étais content, j'ai commencé à avoir un peu de bras j'étais content » - **Robin**

« quand j'étais blessé aux abducteurs, j'avais peur de faire de tractions avec mes pieds, ça me faisait mal, mais en fait le coach il dit, 'non, il faut le faire' [...] j'ai pas de douleur en ce moment donc je suis très, très content » - **Gérard**

« (« c'est surtout dans le miroir qu'on se rend compte, mais c'est lent ! » - **Robin**

« ça permet de voir le progrès dans ton corps et te produit bonne sensation [...] physique, tu sens que ton corps est plus solide, que tes muscles sont plus toniques, sont plus sont fermes [...] dès que tu te vois dans le miroir tu sens cet effet aussi de bien-être avec ton corps » - **Mario, 31 ans, doctorant en sciences humaines.**

Un aspect qui prend une place importante dans le discours des hommes est celui concernant les vêtements, dimension constituant un capital symbolique (Piercey, 2016). En effet, quand les habits sont « larges » ou commencent à « tirer », cela produit un feedback, soit de perte de poids, soit de gain de masse musculaire. Ils semblent satisfaits de ces modifications : par exemple **Pierre** souligne l'importance qui prend cet aspect, car son ancien corps ne lui permettait pas d'accéder à certains vêtements. En effet, Castelain-Meunier (2005) explique que les hommes sont aujourd'hui amenés à porter un intérêt plus accentué dans le travail de l'apparence. Les modifications de la garde-robe impliquent pour beaucoup une dépense d'argent conséquente. Enfin, les individus sont conscients qu'à ce stade de leur carrière, le corps est volatile et continue à se transformer.

« j'ai perdu beaucoup de poids, donc il y a des vêtements qui sont trop larges donc j'utilise plus [...] » - **Khalil, 27 ans, Bac+5 en droit.**

« Quand j'ai commencé je mettais du S quoi, après au bout du... ben ouais, deux, trois ans j'ai commencé à mettre du M » - **Robin**

« [...] en t-shirt je mettais XL, aujourd'hui je rentre dans le M et le L sans problème [...] j'ai perdu trois tailles de pantalon [...] ça fait sept mois et déjà il y a des changements conséquents [...] ça me coûte cher maintenant, je suis obligé de faire toute ma garde-robe [et] je vais pouvoir m'habiller avec... il y a des fringues qui me font rêver que je peux pas mettre

aujourd'hui parce que voilà, je pense il y a certains [vêtements] qu'on met que quand on est un minimum dessiné et quand on n'est pas dessiné ça sert à rien » - **Pierre**

« [...] je suis entre le L et le M donc j'achète un peu plus en ce moment, souvent les t-shirts comme je mets un peu plus large, donc c'est un peu plus serré donc ça va » - **Oussama**

« Il y a pas mal de t-shirts que je [ne] peux plus mettre, parce qu'au niveau des épaules, au niveau des pecs ça commençait à tirer. Donc je donne ça à mon frère, après j'avais anticipé aussi la chose. J'ai acheté beaucoup de t-shirts une taille au-dessus [...] » - **Charly**

Une fois que les changements objectifs commencent à émerger, ils sont identifiés de façon propre ou par le biais des tiers. Pour les hommes, les remarques des tiers, bien qu'elles puissent inclure la dimension du poids, concernent notamment la prise de masse musculaire. Les transformations sont renforcées et considérées comme le résultat d'un travail individuel sur soi (« *ils [sa famille] disaient 'ouais t'as pris... tu vas pas à la salle pour rien' (rit)* » - **Oussama**). Lorsqu'il s'agit de perdre de poids, les changements sont plus saillants, particulièrement auprès des personnes peu fréquentées, tandis que pour la prise de masse musculaire, il semblerait que le changement serait plus discret.

« Mes amis, mes parents, mon frère et ma sœur tout le monde me dit 'oui, on voit le changement' surtout au niveau des épaules, j'suis plus, plus costaud qu'avant [...] ils ont dit que c'était bien, qu'ils avaient vu que ben au final les efforts ça pouvait payer » - **Charly**

« [...] quand je les ai vus à Noël [sa famille] ils m'ont dit 'c'est incroyable !' ils me reconnaissent pas quoi, donc ça fait plaisir aussi de l'entendre [...] » - **Pierre**

« [...] quand on est en t-shirt et tout on voit pas trop la différence [...] je me souviens [dans une de ses anciennes salles] quand un copain m'a dit, 'vas-y, j'ai envie de voir comment tu es sous le t-shirt' et donc dans les vestiaires je me suis mis torse nu et il avait été surpris, mais c'est vrai qu'en t-shirt ça se voyait pas quoi » - **Robin**

Les transformations objectives ont une influence dans le rapport à la séduction. Les hommes ayant gagné de la masse musculaire affirment que cela facilite l'approche des femmes. Ainsi, le corps musclé, aux yeux des hommes, serait un corps légitime (Boni-Le Goff, 2016) dans les interactions de drague, non seulement du fait d'être attirant pour les femmes, mais aussi pour se rassurer de poser un certain capital corps pour ce faire. Les hommes qui sont en couple explicitent par ailleurs les effets de leurs transformations corporelles. Si l'amélioration de la santé est considérée, ainsi que l'atténuation des insatisfactions corporelles, améliorer son capital corporel assurerait un don contre don au sein du couple. En d'autres mots, si l'on façonne le corps pour être plus attirant, l'autre personne est redevable de ces efforts. Enfin, ces transformations objectives sont en lien avec une transformation subjective.

« [...] les filles qui vont te regarder un peu différemment parce que j'suis plus costaud qu'avant, après p't-être un peu plus de confiance en moi [...] il faut pas se le mentir, je pense que ça facilite la drague, parce que si déjà physiquement t'es bien, tu te sens bien ben tu dis pas dans ta tête 'est-ce que je vais lui plaire physiquement', ben non [...] tu calcules moins les choses, tu vas un peu plus facilement quoi. » - **Charly**

« [...] elle [sa copine] m'a connu quand je faisais cent kilos, elle m'a aimé comme ça dès le début [...] je m'améliore aussi pour elle, c'est une femme que je trouve extrêmement jolie, bien faite, la moindre de choses c'est d'être à la hauteur de ça [...] moi une femme j'aime bien quand je touche son corps, que ce soit agréable la toucher et je pense qu'elle préférerait toucher un mec musclé qu'un mec gras, c'est logique » - **Pierre**

#### 5.2.3.1. Transformations subjectives : 'ça guérit pas tout, mais pour le premier pas ça aide'

Suite aux différentes transformations de leurs corps, les hommes expriment des évolutions de leur vision d'eux-mêmes. Cela passe par la perception d'un changement de leurs hexis corporelles ainsi qu'un sentiment d'être « guéri » grâce à la pratique en montrant la perception d'une internalité (« ça t'aide aussi à te dire que tu es capable de faire quelque chose de bien et du coup ça c'est super important pour le personnel, dans ta tête tu te sens beaucoup mieux » - **Pierre** ; « ça permet d'évacuer mon stress, les nerfs, mais ouais, plus calme, plus apaisé » - **Oussama**). De ce fait, une évaluation positive de soi est réalisée en raison « des résultats » et la perception de se sentir « mieux dans sa peau » ce qui, par la suite ; renforce l'engagement dans le façonnage corporel. Les individus évoquent les limites du changement, non pas au niveau physique mais plutôt psychologique : « ça guérit pas tout ».

#### Encadré 26 - La revanche : soutenir un ami et se venger d'une fille

« [...] je pense qu'à la base tu le fais pour toi, bien sûr que tu as envie de plaire après, moi je sais par exemple mon pote [Sébastien] qui vient avec moi [...] je sais que lui c'est un mec qui a le cœur sur la main, c'est un mec en or, c'est un gars que j'adore. Aujourd'hui s'il n'a pas de copine je sais que c'est lié à son physique, je sais, parce que moi je l'ai vécu [...] on est comme ça et le premier abord ça va être le physique [...] et c'est après que tu commences à connaître la personne [...] c'est pour ça que je l'aide parce que quand je faisais cent kilos, je me suis fait clasher par des filles, des filles qui m'envoient chier parce que physiquement voilà, elles auraient pas pu se voir balader avec moi dans la rue et ça j'en ai souffert, du coup je pense que le déclic il est venu de là aussi, qu'un jour je ferai de la musculation et qu'un jour j'aurais un corps qui me conviendrait et voilà, tout ça, ça m'a servi à être plus fort et du coup à passer au-dessus de ces gens-là [...] justement avec une fille qui me plaisait beaucoup à l'époque et devant tout le monde elle m'a... elle m'a démoli, en me parlant mal [...] que j'étais trop gros pour elle et qu'elle méritait pas un mec comme moi, qui était gros et dégueulasse quoi, donc du coup ça m'a blessé, parce que j'avais juré à cette fille justement que le jour où j'aurais maigri etcetera qu'elle rêverait de m'avoir comme copain et ça s'est déroulé comme ça [...] donc après ma période où je fais un an de musculation on s'était recroisé et là elle [...] voulait se mettre avec moi et voilà et là c'est moi qui l'ai refusé du coup, donc là, ça a été ma vengeance » - **Pierre**.

«— [...] je suis pas trop dans l'apparence, plus quelque chose pour moi que je fais pour être bien dans mon corps et mieux dans ma peau, après ça devient forcément une obsession parce que tu vois ton corps changer donc du coup t'as tendance à te regarder différemment, t'es content de ce que tu fais et quand t'as des résultats, t'as le sourire » - **Pierre**

« Tu t'sens un peu plus à l'aise, après ça guérit pas tout, mais on va dire pour le premier pas ça aide [...] je suis quelqu'un de très timide, donc aller voir une fille par exemple en soirée, le dire 'salut, ça va ? je m'appelle Charly' ça je suis pas capable de le faire, même à l'heure d'aujourd'hui. Donc, c'est pour ça que je dis que ça guérit pas tout » - **Charly**

5.2.3.2. *Turning point : inertie ou second déclic*

La deuxième séquence du façonnage corporel se caractérise par la prise de goût pour la pratique sportive. L'assiduité est améliorée ainsi que la structuration des séances sportives. Néanmoins, l'engagement plus structuré dans la carrière n'est pas automatique. Les individus dans cette séquence ayant une condition médicale spécifique, bien qu'ils souhaitent reconforter les activités sportives, rencontrent des limites physiques, ce qui peut être une source de jugement pour les personnes plus engagées à la salle. Par ailleurs, l'âge serait un élément qui fait relativiser les investissements dans le travail corporel. Ainsi, une sorte d'inertie s'installe dans cette séquence de la carrière.

« il y a quand même des gens très doués c'est sûr qu'eux ils comprennent pas ceux qui travaillent peu [comme lui après sa blessure aux abducteurs pendant la course], brutalement, comme là je vais à la salle je faisais pratiquement rien c'est sûr qu'il y en a qui m'ont fait des réflexions » - **Gérard**

Par ailleurs, le discours enchanté que les enquêtés peuvent évoquer dans les entretiens est à nuancer. En effet, deux entretiens ont été réalisés auprès de Charly, le premier début 2018 et le second début 2019. Entre-temps, Charly laisse voir le point de virage qui s'impose (« *j'ai eu un déclic* ») : soit arrêter la pratique, car peu assidu et sans effets, soit s'engager davantage pour obtenir les résultats souhaités. Il semblerait qu'en dehors de la transformation physique, la salle n'offre pas d'autres avantages, comme cela pourrait être le cas pour certaines personnes dans la première séquence venant à la salle de sport pour socialiser (e.g., Sébastien qui venait avec son ami Pierre).

*Encadré 27 - Faire un compliment au changement corporel de Charly*

[...] Je réalisais un exercice pour travailler les épaules face du miroir, quand j'ai vu Charly réaliser un exercice sur un banc, incliné à 140 degrés, pour travailler ses pectoraux. Je me rends compte que Charly est plus musclé au niveau haut du corps, ses pectoraux sont plus saillants. Il porte un t-shirt noir moulant et un short noir [...] Charly me salue quand il fait une pause je m'approche pour commenter son changement, il sourit et se montre fier, il indique que son coach lui a fait un programme encore plus exigeant. Il ajoute que sa famille est de petite taille, mais plutôt grande au niveau haut du corps. Il dit "ça me fait plaisir", sourit et continue son exercice.

*Notes ethnographiques 01/11/2018 - 09h25-10h30*

Un nouvel engagement est effectué pour renforcer l'assiduité et l'ascétisme (« *soit tu reprends en septembre et tu te donnes à fond [...] soit tu arrêtes tout* »). La transformation, ici, est représentée par une fusion avec la salle où le goût se maximise « *c'est devenu une passion* ». Charly indique commencer un certain style de vie (« *je suis content du rythme de vie* ») en s'impliquant davantage, en passant à une nouvelle séquence de façonnage du corps.

« [...] je me suis impliqué plus dans le sport, avant j'allais à la salle [premier entretien en 2018] j'étais moins assidu au niveau de la fréquentation, je tenais moins facilement mon régime parce que ma nutrition je trouvais ça en fait contraignant et cet été j'ai eu un déclic et je me suis dit 'si tu fais tous ces efforts pour que tu t'y mettes pas à fond et t'aies pas forcément les résultats souhaités' je me suis dit 'ça sert à rien de continuer' donc je me suis dit, 'soit tu reprends en septembre et tu te donnes à fond, que ça soit sur les entraînements, c'est-à-dire à y aller toutes les semaines et à suivre ta nutrition comme il faut, soit tu arrêtes tout', depuis septembre j'ai décidé de me mettre vraiment à fond dedans, donc je vais quatre fois par semaine à la salle, c'est sûr et certain, je suis ma nutrition tous les jours, c'est plus un problème parce que maintenant j'ai pris en fait goût à ce que je mange [...] maintenant c'est devenu ouais une passion parce que je me renseigne beaucoup sur les méthodes d'entraînement, ce que tu peux manger comme aliments aussi dans ta nutrition [...] aujourd'hui je suis content du rythme de vie que j'ai et que c'est plus une obligation comme ça pouvait l'être il y a un an. »  
- Charly

### 5.3. Troisième séquence : devenir « dépendant » à la pratique

La troisième séquence de la carrière de façonnage corporel est caractérisée par une fusion des habitudes de la pratique qui s'intègrent à l'habitus des hommes. Ici, non seulement le goût est maximisé, mais se déclenche une forme de dépendance : aller à la salle de sport est considéré et devient un véritable « besoin ». Comme corollaire, la structuration de la pratique se renforce ainsi que l'ascétisme même du rapport au corps et plus largement à l'alimentation, voire à d'autres secteurs de la vie humaine.

#### 5.3.1. *La nécessité de la pratique et d'affiner les objectifs*

Les individus expriment dans cette séquence un goût plus fort qui tombe dans un registre de dépendance proche de la consommation de substances psychoactives. Les termes utilisés lors des entretiens, formels ou non, sont par exemple « dépendant » ou « drogue ». L'interruption, voire la privation, de l'activité sportive est mal vécue ; même envisager d'arrêter l'activité à cause d'un accident semble produire un mal-être. Ainsi, la pratique sportive en salle est suivie comme une activité produisant des sensations plaisantes, une sorte de mieux-être qui s'apparente pour certains à une thérapie. Dans ce cadre, les limites en termes d'intensité, de durée, etc., de l'activité physique en salle sont remises en question et les individus affirment pouvoir aller au-delà. Néanmoins, l'image du bodybildeur est rejetée. Les personnes tierces peuvent accompagner ce processus, par exemple des professionnels. Ainsi, les objectifs fixés dans un premier temps mutent en s'affinant et en précisant davantage le corps souhaité et les sensations à procurer.

« [...] ça fait plus de sept ans que je fréquente la salle de sport, j'ai pas besoin de trop de motifs pour y aller, j'aime ! » - Mario

« [...] juste le fait d'aller à la salle de sport et porter des poids et tout, ça, c'est... c'est je... je suis devenu dépendant en fait envers la salle de sport » - **Khalil**

« [...] le fait de me surpasser après, j'ai mon but à moi, je sais que j'en ai jamais assez de ce que je fais [...] je veux toujours plus, plus, le faire le mieux possible et puis à la fin être fier de moi, de mon travail, il faut que j'y sois arrivé tout seul [...] » - **Dylan**

Les objectifs de départ à ce niveau sont déjà presque atteints et il s'agit de garder le façonnage obtenu. La prise de masse musculaire se détaille davantage et certains hommes plus âgés signalent leur lutte contre la perte du muscle. À ce stade, l'engagement est négocié et des limites commencent à être limites.

« [à propos de son objectif physique] c'est de m'entretenir et de rester comme j'suis, je suis à soixante-dix-sept kilos, maintenant en force j'arrive à me voir rapidement, je sais ce qu'il faut faire pour m'entretenir donc je suis sûr de bien connaître mon corps » - **Éric, 54 ans.**

« [à propos de son objectif] pour me garder en forme, pour garder les muscles quoi, garder les muscles en haut, faire du cardio, mais garder les muscles en haut » - **Stéphane, 64 ans.**

« [...] je suis très motivé par contre je suis obligé de faire attention au niveau du corps [...] il est vrai que surtout à partir d'un certain âge il faut faire attention » - **François, 72 ans.**

Chez les hommes plus jeunes, des icônes peuvent encore orienter le façonnage corporel à ce stade : soit des figures liées au bodybuilding professionnel (« *Schwarzenegger ! c'est mon idole [...] ça c'est mon objectif pour moi [...]* » - **Dylan**), soit d'autres associées de façon plus large au monde du fitness (« *de gens connus [...] des physiques de gens qui sont dans le fitness [...] c'est un point de référence !* » - **Robin**). Les objectifs sont toujours axés sur l'hypertrophie, mais cette fois-ci en considérant plutôt l'ensemble du corps et non seulement le haut.

« [...] j'ai envie d'avoir un peu plus de cuisses parce que je trouve qu'elles sont pas assez grosses, je vais travailler plus ça [...] en ce moment je vais encore prendre un peu de poids pour prendre de la masse et puis d'ici deux mois je voudrais redessiner tout ça » - **Robin**

« [...] je m'étais déjà fixé un objectif, d'atteindre la barre de 65 kg [en 2018] j'en ai envie, après j'ai pas envie d'en prendre trop [...] essayer d'atteindre la barre de 70 kg [aussi] pour moi ça sera d'avoir les abdos, d'avoir les packs » - **Charly 2019**

### 5.3.2. *Pratique et ascétismes structurés*

#### 5.3.2.1. *Un programme détaillé : se perfectionner*

Les différentes initiatives pour organiser les séquences sportives au fil de l'engagement de la carrière se cristallisent dans la constitution d'un programme sportif formel. Dans ce cadre, bien que les individus puissent exprimer certaines préférences pour exercer quelques parties de leur corps, le programme formalise une distribution plus ou moins homogène des séances. Aller à la salle entre dans une dynamique planifiée où l'on sait avec anticipation ce qu'il faut faire et comment procéder. Les coachs peuvent continuer l'accompagnement et prennent en charge la mise à jour des dits programmes. Il est probable que plus l'ancienneté dans la salle de sport

augmente, plus la structuration soit forte (e.g., nombre de séances, détail des muscles et façon de procéder).

« [à propos de son programme] le jour A, le jour B et le jour C. Le jour A, je travaille les pectoraux et les triceps et à la fin des abdos. Le jour B, je travaille le dos et les biceps et le jour C les épaules et les jambes. » - **Mario, 31 ans, 10 ans de pratique.**

« [...] le lundi les jambes, mardi les bras, mercredi généralement c'est un jour de repos et après [...] je fais jeudi les pecs, vendredi le dos et après comme ça je me laisse samedi, dimanche de repos et après je réattaque lundi » - **Charly 2019, 25 ans, 15 mois de pratique.**

Les enquêtés ayant une plus forte expérience à la salle de sport ont des programmes plus chargés en nombre de séances, jusqu'à six séances par semaine. Un coach peut orienter la création du programme, surtout s'il s'agit de faire de la compétition comme Dylan, tandis que Robin mobilise son expérience pour mettre à jour en autonomie son programme. L'accent est plutôt mis sur les sensations comme feedback de l'efficacité du travail est prise en considération.

« [...] j'ai un programme, par semaine je travaille deux fois le même muscle, c'est-à-dire le lundi [...] c'est le jour de pecs triceps, le mardi je fais le bas du corps, fessiers, ischio, mollets, le mercredi ça va être beaucoup d'épaules, dorsaux et biceps et le jeudi on recommence [...] les abdominaux ça c'est tous les jours [...] le programme est adapté à moi ! on ne peut pas avoir tous le même programme [...] après mon coach il a vu qu'est-ce qui était mieux pour moi, il m'a beaucoup aidé pour mon programme [...] » - **Dylan, 20 ans, 6 ans de pratique en salle de sport**

« [...] le lundi je fais le dos, le mardi les pecs, le mercredi les jambes, mais plus quadriceps, jeudi épaule, vendredi, c'est un spécial c'est un rappel pecs/dos et le samedi jambes, haut jambes, mais ischio/fessier [...] je construis toutes mes séances de la même façon je commence par les exercices lourds squats, soulevé de terre, des trucs comme ça [...] je fais d'autres exos, en plus d'isolation, je descends les charges et je descends les temps de récup, pour vraiment sentir la brûlure » - **Robin, 26 ans, 5 ans de pratique en salle de sport**

La maîtrise des gestes implique de les affiner, ce qui implique une conscience de l'action effectuée. Les coaches ont un rôle dans ce cadre et peuvent mobiliser les réseaux sociaux comme un moyen de communication privilégié pour corriger rapidement la pratique en cas d'erreur (« *[le coach] me demande sur certains exercices de me filmer pour voir si l'exécution est bien [...] pour ça j'utilise Snapchat, comme ça c'est plus simple [...]* » - **Charly 2019**). Dans cette séquence, un accent est mis sur le détail : il s'agit d'aller au-delà d'une vision globale des muscles. Une expertise anatomique se développe et l'utilisation du matériel semble plus intuitive. Ici, les informations pédagogiques offertes à la salle (e.g., les notices de machines) ne sont pas considérées exactes.

« [...] chaque geste pour moi, je sais de quoi il s'agit, [...] dès que je vois une machine et que je l'ai essayée je savais quel muscle je travaillais [les images sur les machines ne sont] pas assez détaillées, ça t'explique où est-ce que ça travaille totalement, mais ça te dit pas



exactement quelle partie, le pec c'est pas un seul pec, ils sont cinq exactement [...] la presse ça te dit que ça va travailler les jambes, ça te dit pas quelle partie [...] » - **Dylan**

### 5.3.2.2. Partager la séance entre engagés de la carrière

Les hommes qui parcourent la première séquence de la carrière et dont le goût par la pratique est moins développé peuvent être rejetés par les individus de la troisième séquence de la carrière. Par exemple, Charly, dans son entretien de 2019, explique qu'il réalisait quelques séances avec un ami, nouvel arrivant, dont la « motivation » était un obstacle. Autrement dit, les deux se retrouveraient en deux séquences « opposées », ce qui pourrait contraindre ses séances lorsqu'il affirme « *il faut que je suive mon programme de A à Z* ».

(« Ça va bien ? » me demande Charly, « oui ça va » je réponds. Il me demande « tu fais quoi aujourd'hui ? » « je fais les pecs et le triceps » il a l'air crispé « j'imagine que tu fais les jambes aujourd'hui » Charly répond, « oui c'est ça » avec un air pas très animé « en plus un pote qui devait venir ne vient pas » » - **Notes ethnographique 03/12/2018 : [08h10-09h00]**  
« [...] j'ai un ami à moi qui s'est inscrit à la salle, qui vient des fois avec moi à la salle, mais le truc c'est qu'il n'est pas motivé [...] t'as l'impression de se faire mal ça lui fait chier ça c'est quelque chose que j'ai du mal à comprendre parce que si tu vas à la salle... alors après c'est parce que maintenant j'ai un peu d'expérience entre guillemets dans la musculation, mais c'est vrai qu'au début quand j'allais à la salle pour moi c'était une histoire de pousser vraiment je vais dans un but précis et le pote qui est avec moi n'a pas de but précis et en fait ça se ressent dans sa motivation dans son implication [...] je vais être honnête c'est chiant ! » - **Charly 2019**

Lorsque les individus sont dans deux séquences proches dans leur carrière, deux et trois notamment, cela facilite la réalisation d'une séance avec autrui. Charly évoque par ailleurs une expérience avec un ami qui était plus « motivé » (séquence 2), ce qui faciliterait le rapport « pédagogique » en raison de l'asymétrie de compétences sportives.

« [...] tu peux avoir quelqu'un qui n'est pas passionné autant que moi mais qui reste motivé, c'est-à-dire j'ai déjà eu un pote qui venait avec moi à la salle il n'était pas passionné par ça, mais quand je lui disais des choses il était motivé, il disait pas 'ah non ! ça fait mal' [...] même si en termes de charges n'étaient pas beaucoup, mais il suivait la chose et après des fois il disait 'ouais ça fait mal' mais il voulait continuer, alors que là la personne qui est avec moi et ben je te dis ça lui fait chier de se faire mal [...] je disais 'ben voilà on fait ça, tant de séries, tant de répétitions' donc ouais grosso modo c'est moi qui faisais le coach » - **Charly 2019**

S'entraîner auprès des personnes qui ne sont pas dans le même rythme de travail corporel pourrait mettre en danger leur propre carrière de façonnage, car le programme n'est pas respecté (« *ça peut être un peu chiant quoi t'as quelqu'un qui a pas forcément l'objectif comme toi tu peux l'avoir [...] il va faire ça un p'tit peu plus tranquillement, alors toi tu vas être un peu plus rigoureux et à un moment donné ça va... tu peux pas, tu peux pas suivre* » - **Charly 2019**). Ces individus peuvent introduire à la pratique d'autres personnes, mais s'en éloigneraient en raison de la divergence de compétences et objectifs corporels entre eux.

« [...] ça m'arrivait de temps en temps de pratiquer avec des amis, après je leur faisais comprendre que ben j'suis pas là pour longtemps, j'veux bien les aider et tout, mais... moi j'ai mon truc aussi à faire donc [...] le temps de repos tu dois le respecter [...] je faisais leur séance, je restais avec eux pendant toute la séance, après, leur séance ben, je leur expliquais beaucoup de choses sur quoi faire [...] après je les laissais faire et s'ils avaient une question, ils venaient me demander, je faisais la séance à moi » - **Dylan**

Lorsque les séances sportives sont réalisées entre individus de la même séquence de façonnage corporel, un rapport concurrentiel est établi (« *ah, je le vois il pousse un peu plus lourd que moi, bon voilà je m'arrache je vais faire pareil* » - **Robin**). La comparaison de compétences est identifiée chez les hommes, s'installant dans un entre soi masculin (« *s'entraîner avec un copain, ça motive, il y a toujours cette histoire d'ego* »), une mise en scène de la masculinité hégémonique visant à (dé)classer les corps moins forts.

« [...] ça m'arrive de m'entraîner [avec des copains de la salle], mais en général c'est jamais prévu en fait c'est, on arrive à la salle 'ah tu fais quoi aujourd'hui - ah je fais les pecs - à nous aussi - vas-y je te suis - ben bon ok, vas y suis moi', des fois c'est motivant, après moi je préfère m'entraîner tout seul, parce que j'suis dans mon truc et c'est vrai que des fois euh s'entraîner avec un copain, ça motive, il y a toujours cette histoire d'ego 'ah, je le vois il pousse un peu plus lourd que moi, bon voilà je m'arrache je vais faire pareil' en soi c'est débile parce que c'est... on risque de se blesser, mais bon des fois ça fait progresser [...] » - **Robin**.

### 5.3.2.3. *Couplés expérimentés et technicité*

Les individus qui sont en couple, au moins hétérosexuels, ont tendance à se rendre à la salle de sport avec leur conjointe. La mixité, en apparence, ne garantit pas un travail corporel partagé et égalitaire. Une raison expliquant cette situation peut être la divergence de la séquence occupée dans la carrière de façonnage corporel, comme pour Charly (« [...] *on a dû s'entraîner p't-être une fois ensemble, mais on était en même temps dans la salle mais elle faisait son programme et moi je faisais mon truc de mon côté.* » - **Charly 2019**). Toutefois, se trouver dans la même séquence de carrière que la conjointe ne garantit pas nécessairement un travail égalitaire avec elle. Il semblerait que lorsque les personnes sont plus âgées dans cette séquence, elles peuvent s'entraîner, partiellement, avec le partenaire, tout en gardant des distinctions (e.g., les charges soulevées, les exercices effectués).

« [...] elle [sa copine] est dans le même délire que moi donc on s'entraîne six fois par semaine. On sait qu'elle débauche à telle heure, moi aussi [...] donc on se retrouve et puis [...] on y va ensemble, on s'entraîne pas forcément ensemble, juste on est à la salle au même temps » - **Robin**

« [...] dès qu'on peut venir ensemble on vient [avec sa compagne] je préfère venir avec elle [...] on va aux mêmes endroits [dans la salle] c'est pour ça qu'hier on a fait le cours collectif, après moi j'ai travaillé les bras et elle est allée faire les jambes et on s'est retrouvé à la fin pour

faire les triceps ensemble [pour le même exercice] on alterne mais les poids sont différents »  
- **Éric**

Mario, en couple homosexuel, réalise ses séances sportives avec son copain qui est débutant à la salle (« *je fais un peu le coach pour lui [...] on va ensemble, on travaille ensemble les mêmes exercices* » - **Mario**). Bien qu'il soit expérimenté à la salle de sport, il semble être éloigné d'autres hommes qui sont dans la même séquence de la carrière. Peut-être ici interagissent des facteurs liés à la classe sociale, mais aussi à la sexualité, donc les comportements attribués aux « hommes musclés », performant des masculinités hégémoniques, sont rejetés.

« j'ai l'impression qu'avec les gens que débutent avec la salle c'est pas mal parce que je vois qu'ils sont ouverts [...] c'est-à-dire ouvert à saluer à dire « bonjour » à poser des questions s'ils voient que toi tu connais un peu plus les machines [...] il y avait des moments où il y avait de gens qui me posaient des questions « comment ça marche cette machine ? » avec ces gens-là oui, ça va, c'est sympa, avec les autres, j'ai un peu du mal, parce que j'ai l'impression que les gens qui font déjà les mecs qui sont musclés qui font le p'tit bonhomme de la salle de sport je vois qu'ils font un peu le stéréotype parce qu'ils disent pas « bonjour », ils laissent les poids un peu partout » - **Mario**

Par rapport à la technicité, si la troisième séquence de la carrière à la salle de sport est caractérisée par la maîtrise des poids libres, cela n'est pas une condition nécessaire pour s'engager dans un façonnage corporel. Chez les hommes les plus expérimentés, les poids libres sont privilégiés par rapport aux machines ; néanmoins ils utilisent l'ensemble du matériel de la salle de sport. Par exemple, Éric, qui fréquente depuis dix-neuf ans les salles de sport, souligne les avantages anatomiques de maîtriser les poids libres ; Dylan, qui pratique depuis six ans la musculation, met en exergue l'usage des haltères dans ses exercices. Lorsque l'expérience est mineure, il semblerait que le choix du matériel à utiliser importe peu. Par exemple

**2019**

« [...] le développé couché, que ce soit incliné avec les haltères c'est vraiment ce que je préfère, ça travaille beaucoup plus ; presse, squats, on va dire tout [...] développé tirage, tirage poitrine, tirage vertical, après moi je suis vraiment beaucoup poids de corps et haltères [...] »  
- **Dylan**

« [...] j'aime bien les haltères parce que quand tu travailles les machines ça isole le muscle [...] donc le fait de travailler avec des haltères en poids libre ça te travaille toute la périphérie, quand tu travailles avec des machines vraiment... utilisant que les biceps tu ne travailles que les biceps ça peut être un risque d'accident si tu développes que les biceps, sans développer les muscles stabilisateurs, t'as une fragilité, du coup je préfère tout ce qui est poids libre [...] les machines je m'en sers un p'tit peu, mais j'aime bien les poids libres » - **Éric**

5.3.2.4. *Assiduité et alimentation : 'il faut que je suive mon programme de A à Z'*

Le degré de planification de séances est plus fort, l'assiduité est établie et peu de choses semblent contraindre la pratique. Être au chômage donnerait plus de marges de manœuvre. Les relations sociales peuvent être par ailleurs vécues comme un obstacle pour s'exercer ; face à cela, ces individus peuvent privilégier le sport.

Une fois que le goût pour la pratique sportive est établi, l'individu peut faire une évaluation de la situation alors définie comme absente de contraintes, tel que le réalise Robin. De plus, lorsque ces transformations sont plus introspectives (Coquet et al., 2016), c'est-à-dire en lien à une relation conflictuelle avec le corps, les hommes peuvent vivre leur pratique comme un métier, comme le fait Dylan qui exerce en tant que coach sportif de façon informelle et dont le corps musclé atteste, selon lui, de ses compétences (« *j'suis jeune c'est vrai, [mais avec] quand même une grande expérience, mais j'ai le principal, ce qu'il faut exactement, j'ai la preuve sur moi* » - **Dylan**). Néanmoins, il est important de signaler les effets de l'origine sociale, particulièrement les capitaux économiques dont l'individu dispose. Éric, qui privilégiait le sport quand il était militaire, mais qui aujourd'hui a changé de métier, ne peut faire de même et privilégie sa source de revenus.

« [...] il n'y pas de contrainte spéciale, parce que comme c'est un plaisir d'y aller, j'ai aucune contrainte, au contraire c'est avec plaisir que j'y vais. » - **Robin**

« **Dylan** – [...] j'ai aucune contrainte pour la salle, la salle est ma priorité tout le reste... c'est, c'est mon métier, donc je vis que de ça [...] »

« [...] le travail et les horaires dans lesquels on peut faire du sport c'est très important en fonction je m'adapte [mais] je peux pas me permettre le contraire, si j'étais riche et j'avais ma boîte à moi je pourrais adapter mon sport » - **Éric**

Au-delà des contraintes explicitées par les enquêtés, le rapport à l'annulation des séances sportives est également précis. Les individus signalent annuler rarement étant donné la dépendance à la pratique. Lorsqu'annuler est impératif (e.g., à cause d'une blessure), des techniques de compensation sont mises en place pour pallier l'absence à la salle de sport.

« Aucune [raison d'annuler] (rit) aucune [...] il faut vraiment que ça soit grave pour que j'annule ou je me blesse ça peut arriver [...] mais sinon il n'y a aucune raison de pas y aller, il faut que j'y aille, c'est un besoin ! » - **Robin**

« [...] des fois il y a des imprévus donc on fait en sorte de ramener un peu plus tard la séance [...] après, c'est pas une séance [manquée] qui va ruiner ton boulot [...] » - **Dylan**

Il est possible d'identifier les variations dans l'engagement à la salle de sport en matière d'assiduité en comparant les pratiques au fil du temps. Par exemple, Charly, durant sa pratique en 2018, se positionnait dans la séquence deux de la carrière de façonnage corporel. À ce moment-là, il annulait plus facilement les séances des jambes et privilégiait le haut du corps.

Une année après, son engagement s'est accru et il explique qu'il travaille également les jambes : ici l'assiduité garantit l'exécution du programme sportif « de A à Z »

« [...] j'avais déjà quatre séances qu'étaient programmées par semaine, mais ça m'arrivait souvent de zapper une, voire deux séances et notamment celle de jambes, je les travaillais quasiment jamais mon année dernière [...] maintenant je suis plus assidu pour les entraînements j'y vais vraiment quatre fois par semaine et si je vais pas quatre fois par semaine, je reporte la séance que j'ai loupée à la semaine d'après, donc au lieu d'en avoir quatre je vais passer à cinq séances [...] il n'y a plus d'excuse de 'j'ai loupé une séance, c'est pas grave je la rattraperai plus tard' non ! maintenant par exemple je la loupe et ben le lendemain je vais forcément pour faire cette séance-là, même si ça m'embête je me force à y aller parce que je me dis que c'est dans mon programme et qu'il faut que je suive mon programme de A à Z. »  
- **Charly 2019**

Sur le long terme, l'engagement à la salle de sport peut se réduire en raison de l'âge. Par exemple Éric, âgé de 54 ans et qui fréquente les salles de sport depuis 19 ans, signale l'assouplissement de ses entraînements. De plus, son changement de métier a joué un rôle important, car il était obligé de s'entraîner davantage quand il était militaire (« [...] *après la fatigue aussi et puis l'âge, c'est vrai que maintenant je m'autorise plus de facilités que je le faisais avant [...] quand j'étais militaire je me devais vraiment à mes travaux* » - **Éric**). Le fait d'être retraité peut aussi influencer le processus : par exemple François, qui s'y rend six fois, mais affirme être modéré avec les efforts (« *il faut du temps libre naturellement lorsque j'étais en activité professionnelle je faisais que deux séances ou trois séances de sport* » - **François**).

L'alimentation dans cette séquence de la carrière de façonnage corporel est plus stable. Les individus soulignent une expertise à l'heure de composer leurs repas en remplaçant certains aliments ou les évitant. Si des marges de manœuvre peuvent exister (e.g., manger une raclette), la quantité est réduite et la pratique sportive viendrait compenser l'écart à la « norme » ascétique. Par ailleurs, la régulation de l'alimentation au cours de la carrière contribuerait à pallier certaines difficultés rencontrées par des individus avec des antécédents de troubles de comportement alimentaire.

« [...] j'essaie de me faire plaisir [...] c'est pas pour autant que le samedi midi je me ferais un McDo [...] j'en profite donc je mange le plus gras possible pour pas être frustré, sauf que maintenant je me dis que ça sert à rien parce qu'en fait si je mange gras toute la journée ben toutes les calories que tu vas accumuler ben ça va niquer ton travail de la semaine, donc j'essaie de me faire plaisir mais en plus petite quantité » - **Charly 2019**

Il est récurrent d'entendre chez les hommes que les modifications de l'alimentation visent explicitement l'hypertrophie. Si, dans un premier temps il s'agissait de perdre du poids, pour certains, une fois atteint, l'objectif de la prise de masse musculaire donne plus de marges de manœuvre, car il est possible d'être moins rigoureux et certains comportements sont

automatisés (e.g., savoir quoi prendre ou éviter, peser les aliments). De plus, le nombre de repas peut être manipulé afin d'augmenter les chances de gagner plus de muscle.

« Au début, c'est vrai que j'étais, très focalisé là-dessus [sur l'alimentation], avant c'était une contrainte, maintenant, pour moi c'est normal, c'est rentré dans mon mode de vie [...] j'ai arrêté [de compter les éléments nutritifs], c'était vachement de contraintes, pas peser, parce que je le fais toujours, je pèse tous les aliments, mais de rentrer [les informations nutritionnelles sur l'application] j'suis plus aussi précis quoi qu'avant, mais pour prendre de la masse on n'est pas obligé d'être très précis [...] quand je vais essayer de préparer l'été, p't-être que je vais re...utiliser ce genre de choses » - **Robin**

« [...] si on veut prendre plus vite [de la masse musculaire] il faut manger aussi... équilibré tous les jours [...] le fait de passer à six repas par jour en prise de masse et passer à deux repas par jour très bien équilibrés, ton corps prend vachement, du coup moi je fais une sèche progressive, p'tit à petit je mange... bien comme il faut, je diminue le repas. » - **Dylan**

Pourtant, si les individus semblent plus à l'aise avec ces changements, leur environnement pourrait les percevoir comme contraignants. Qu'il s'agisse de leurs ami·e·s, familles ou conjoint·e·s, les autres personnes se rendent compte de l'ascétisme dont ils font preuve, et cela peut déclencher des tensions (« [...] *au niveau de ma famille, quand je rentrais [...] les voir... ma mère et ma sœur j'sais que, bon ma mère elle avait prévu quelque chose, mais je voulais pas manger comme eux, je dis[ais], 'ça je peux pas le manger, je veux ça, ça, ça' et ça créait une tension quoi* » - **Robin**). Le style de vie ascétique dans l'alimentation peut déclencher des jugements face à ceux qui ne suivent pas le même rythme, surtout les conjointes. En effet, Coquet et ses collaborateurs (2016) expliquent que ces changements bouleversent les relations amoureuses chez les hommes qui font de la musculation. Ainsi, par la suite, ils cherchent plutôt une partenaire qui a les mêmes habitudes. Par exemple, Robin souligne les conflits avec son ex copine, car elle « mangeait mal » et avait pris du poids. Cette situation s'est transformée avec sa nouvelle copine avec qui il affirme : « *on va passer pour un couple d'extraterrestres* », étant donné le partage d'habitudes alimentaires.

« [...] j'étais avec une fille qui n'était pas du tout dans ce monde-là de sport, qui mangeait très mal, ben c'était que McDo, pizza pâtes carbo[nara] et moi à côté j'étais avec mon riz, blé, haricot vert voilà, ça elle comprenait pas et c'est vrai que des fois je l'imposais, moi ça m'énervait qu'elle fasse pas gaffe et moi je fasse gaffe et qu'elle, pendant toute notre relation elle prenne quinze kilos quoi ben j'acceptais pas [...] « [avec son actuelle copine] on va passer pour un couple d'extraterrestres, mais c'est vrai que je sais que souvent avec ma copine on mange tous les soirs la même chose, on sait qu'on met tant grammes de riz, qu'on mange tant de légumes, qu'on mange tant de viande, c'est calibré, elle n'a pas besoin de me demander, tant qu'on mange le soir, elle fait et j'sais que c'est bon » - **Robin**

D'autre part, les hommes sont nombreux à expliciter l'utilisation de suppléments nutritionnels, notamment des protéines dans le but de s'hypertrophier. Ils peuvent rajouter d'autres produits pour améliorer leurs performances pour donner « *un coup de punch* » durant leurs séances sportives. Les coachs semblent les inciter à entamer ces comportements pour

« *stimuler un p'tit peu plus* » ou à les stabiliser. Dans cette séquence, les individus connaissent davantage l'usage et ses effets. Il est possible de souligner les transformations suivies par Charly entre 2018 et 2019 : avant, il ne souhaitait pas prendre de suppléments voulant un travail « naturel » ; par la suite, sa carrière l'engage dans ce comportement pour obtenir les objectifs corporels souhaités.

[...] je prends six shakers par jour, j'en ai une demi-heure avant la séance, une demi-heure après la séance, j'en ai un en repas de midi, j'en ai un à mon quatre heures, j'en ai un avant de dormir [...] les protéines c'était exactement à partir de dix-sept ans du coup le coach m'a conseillé de stimuler un p'tit peu plus et puis je pris la créatine en plus [...] » - **Dylan**

« [...] c'est un power quatre, c'est un truc avec la caféine qui réveille, ça met un coup de punch [avant une séance] et après par contre c'est un shaker, je mets un peu de flocons d'avoine et la WHEY, une protéine que je mets avec de l'eau, je mélange je bois, juste pour avoir mon apport glucidique et en protéines juste après la séance parce que, en plus, on sait que juste après une séance de sport, les organes ont besoin de se recharger [...] ça me fait du bien direct » - **Robin**

« [...] j'y vais un peu plus motivé déjà, dans la tête je trouve que c'est, c'est... énormément, c'est très important le mental euh... c'est qui s'est passé aussi... (baisse sa voix) maintenant en fait pendant les entraînements je prends des compléments, je prends la BCA je prends ça plus euh... la maltodextrine [...] si tu veux c'est du sucre que tu vas boire et ça te permet d'éviter de taper dans tes propres réserves de sucre et tomber en hypoglycémie [...] j'ai ajouté ça à mes séances et ben je me sens plus énergique, mes performances ont augmenté et je me sens moins fatigué qu'avant [...] mon coach me dit : 'tu mets tant de grammes de euh... BCA, tu mets trente grammes de malto[dextrine] dans tes séances et euh c'est lui qui me donne les références de produit directement et après moi j'achète [...] moi-même sur internet » - **Charly 2019**

Les différents produits évoqués par les individus sont en vente libre, sans aucune restriction ; pourtant la « mauvaise réputation » de ces comportements semble persister. Elle date des années quatre-vingts et était associée à la consommation de produits dopants et à une hypermasculinité (Andreasson & Johansson, 2014a). Les hommes qui en consomment soulignent se sentir jugés, encore aujourd'hui, même si la pratique s'est « démocratisée ».

« [...] protéines naturelles oui, donc après ceux qui ne connaissent pas vont beaucoup critiquer la créatine, parce qu'ils pensent que c'est du dopage, mais en France on n'a pas le droit de dopage » - **Dylan**

« [...] les gens ont des préjugés et critiquent dans leur ignorance, ils associent protéine à un truc 'c'est du dopage', ben le dopage c'est pas ça, la poudre qu'on donne aux gosses c'est la même chose que les protéines, la WHEY, ce qu'on prend, [...] maintenant ça choque moins, avant tout de suite voilà c'était associé (parle de façon caricaturale) 't'es un mec dopé, t'as vu, tu penses pas à ta santé' [...] au tout début je me souviens, personne prenait le shaker en public, en fait on avait l'impression d'être mal vu, je vois même les filles elles prennent maintenant [...] ça s'est démocratisé » - **Robin**

Enfin, l'engagement dans ces comportements ascétiques serait à nuancer au regard de l'âge des enquêtés. Par exemple, Éric souligne avoir pris des protéines « *de trucs qui sont vendus à la pharmacie* » pendant une dizaine d'années, mais ne pouvant pas continuer avec la même intensité ses entraînements, il affirme avoir arrêté pour se concentrer sur une activité

« pour le plaisir de faire du sport ». D'autres enquêtés, plus âgés et expérimentés, affirment se concentrer plus sur leur alimentation et dénotent les injonctions nutritionnelles comme très récentes.

« [...] j'ai pris [des protéines] je prenais de la créatine aussi, j'ai pris des compléments alimentaires, mais des trucs qui sont vendus à la pharmacie, qui sont légaux [...] je les ai pris entre trente et quarante ans [...] j'ai arrêté parce que c'est idiot tu fais ça tu es obligé de faire un programme vraiment et je n'ai plus la motivation à le faire, je le fait maintenant pour m'entretenir, pour le plaisir de faire du sport mais je ne vais plus dans ce que je faisais à un moment où c'était important pour moi » - **Éric, 54 ans**

« [...] à cette époque-là, il y a une trentaine d'années, on n'attachait pas beaucoup d'importance à l'alimentation, c'est depuis dix ans, quinze ans que de plus en plus on met l'accent sur l'importance d'avoir une bonne hygiène alimentaire [...] progressivement je me suis intéressé de plus en plus à l'alimentation [...] avoir une alimentation euh de plus en plus équilibrée » - **François, 72 ans.**

### 5.3.3. *Feedback III : engagement et déclin du corps*

#### 5.3.3.1. *Transformations objectives : hypertrophie, encouragements et vêtements*

Les changements sont perçus par les propres individus : c'est notamment la musculature qui leur indique que leur corps s'est modifié. Prendre conscience de ces transformations n'est pas aussi évident, mais dès que cela arrive, l'engagement est renforcé. Pourtant, lorsque l'expérience semble augmenter, les premières « prises de masse » sont banalisées au profit de « vrais résultats » comme un volume musculaire saillant. L'âge dans ce cadre amène par la suite à révéler le déclin du façonnage corporel, car les muscles « s'atrophient » et il s'agit plutôt de garder les changements et ne pas prendre de poids.

« [...] moi la différence c'était les dorsaux [...] tu sais j'allais prendre ma douche, tu te regardes un peu et là j'ai fait 'ah ouais ! j'ai vu le changement je me suis dit 'je suis content' [...] quand tu te vois tous les jours tu vois pas forcément le changement et quand t'arrives à le remarquer c'est plutôt agréable » - **Charly 2019, 25 ans, 2 ans et trois mois de pratique.**

« [...] les vrais résultats qu'on veut, vraiment prendre de la masse, avoir un certain volume [...] il faut faire au moins entre trois ans et cinq ans de muscu pour se sentir à l'aise de dire 'j'fais de la muscu', ça commence à se voir » - **Robin, 26 ans, 5 ans de pratique.**

« [...] avant je faisais beaucoup de sport donc j'étais quand même assez frêle, après j'ai senti toute une musculation généralisée, les épaules, les bras, la poitrine, le dos [...] mon poids était de 64 kg et je suis monté jusqu'à 82 kg [...] de musculature, maintenant je suis descendu, je suis à 77 kg [...] malheureusement, au fur et à mesure de l'âge t'as les muscles qui s'atrophient » - **Éric, 54 ans, 19 ans de pratique.**

« [...] j'ai l'impression que mon corps n'a pas beaucoup bougé depuis trente ou quarante ans [...] j'ai pas de graisse, j'ai pas de ventre, je crois que je suis resté mince, là c'est assez musclé, c'est une certaine satisfaction » - **François, 72 ans, 29 ans de pratique.**

Les amis, la famille ou les autres personnes peuvent faire un feedback sur l'état du changement du corps. Les hommes explicitent les commentaires des autres comme des



renforcements pour continuer la pratique : « *tu fais pas ce travail pour rien* ». Pour les individus plus expérimentés il faut beaucoup de temps pour que ces situations surviennent. De plus, les pectoraux musclés seraient, dans ce cadre, un symbole du succès masculin dans la carrière de façonnage corporel, et objet de prestige auprès d'autres hommes.

« [...] je ne me rends pas forcément compte [...] c'est pour ça que le regard des autres c'est aussi très important et le fait d'augmenter le poids [...] » - **Dylan**

« [...] ça met beaucoup de temps, mais j'ai même une patiente [il est kiné] que je suis depuis trois ans [...] il y a eu que récemment, elle m'a dit 'ah vous êtes musclé en fait' (rit) et donc ça m'a fait beaucoup rire, c'était énorme [...] j'avais p't-être mis un t-shirt un peu plus moulant que d'habitude [...] ben c'est que des personnes âgées » - **Robin**

« [mon père] me fait beaucoup de réflexions sur les pecs 'ah putain, c'est bien ! t'as pris des pecs et tout' [...] ils voient du coup ça fait plaisir parce que tu dis 'putain ou moins tu fais pas ce travail pour rien et les gens le remarquent' » - **Charly 2019**

Les modifications du corps donnent accès à une nouvelle gamme de vêtements en changeant le style vestimentaire. Les hommes, notamment jeunes, prennent conscience de leurs transformations. La mise en valeur du corps est possible autant pour des individus d'origine populaire que moyenne-supérieure.

« [...] j'suis quelqu'un qui forcément aime bien avoir les choses qui mettent en valeur, il y a trois ans, je mettais du XS [...] maintenant je suis passé au L, ça m'a changé un peu ma vie, que ça soit au niveau des jeans, t-shirt, pull, vestes [j'ai] plus de facilité à trouver de vêtements qui me vont [...] j'suis pas difficile je peux mettre n'importe quel t-shirt je sais que ça me va, tout bien parce que j'ai ce physique qui met en valeur ce que j'ai » - **Dylan**

« [...] je continue à acheter du M, mais c'est beaucoup plus petit pour moi (rit), plus on prend, plus il faut changer et c'est pour ça que j'ai très peu de garde-robe à part mes vêtements de sport [pour] les jeans, dès qu'on commence à prendre des cuisses il faut tout rechanger [...] après c'est aussi ça qui fait qu'on voit qu'on a progressé » - **Robin**

« [...] je suis passé à une taille M alors qu'il y a encore un an je prenais du S [...] j'avais anticipé ma volonté de prendre de poids et j'ai acheté des choses en M et il y a des choses qui étaient pas très larges [...] maintenant au niveau des épaules, des pecs je sens que je suis plus serré et ça fait plaisir (soulagé) [...] le pire qui m'est arrivé c'est de faire craquer une chemise [...] la personne qui était avec moi était morte de rire » - **Charly 2019**

Éric, qui a une expérience plus longue à la salle de sport, explique que « *ça [son changement corporel] c'était déjà ça fait quelques années, y a dix, quinze ans* ». Néanmoins, il indique les limites du corps (« [...] *maintenant je suis essentiellement sur la même garde-robe, une fois que j'ai changé mon... une fois que je suis arrivé à... à mon niveau on va dire... maximal* »).

### 5.3.3.2. Transformations subjectives : confiance en soi, socialisation et rapport à la séduction

La perception de soi se transforme à différents niveaux : par exemple, les hommes indiquent percevoir un état de santé amélioré, mais surtout une « confiance en soi » affirmée, inscrite dans un rapport au mérite. Les différentes transformations subjectives peuvent

s'enraciner également dans une vision de dépassement de soi, de progrès, d'individu entrepreneur de soi. Cela peut s'inscrire dans la continuité d'habitus sportifs, comme celui d'Éric qui était militaire. La perception de « bien-être » ici soulignée peut être liée au fait de porter un corps légitime, « *de pas être obèse* ».

« [...] ça m'a permis d'avoir confiance en moi, d'être mieux dans ma peau et puis c'était utile aussi pour mes parents, tu peux avoir des bras en plus c'est toujours utile, [...] ça m'a permis de me dire qu'on a rien sans rien [...] d'avancer dans ma vie [...] » - **Dylan**

« [...] se sentir plus à l'aise dans son corps, c'est vrai que j'ai toujours été complexé pour le moindre truc [...] clairement la muscu permet de prendre de confiance en soi, clairement, quand on a des résultats ! » - **Robin**

« [...] le sport m'aide à trouver un équilibre, m'aide à trouver un bien-être en soi, effectivement je me suis rendu compte que la nutrition était importante [...] que le fait de bien présenter de pas être obèse est important aussi, donc l'entretien de son corps est important » - **Éric**

Avoir un capital corporel faciliterait les interactions avec les autres individus et produirait le sentiment de transformation interne (« *ça m'a un peu changé* ») en renforçant l'engagement dans la carrière. Cette influence s'étend aux relations amoureuses. Les hommes expliquent que leur façonnage serait une manière de se préparer pour leur partenaire.

« [...] j'ai de plus en plus des connaissances, beaucoup de filles c'est un autre regard qui s'est jeté sur moi [...] ça m'a un peu changé, moi qui étais discret avant, maintenant je passe pas trop inaperçu [...] c'est bien quand tu es quelque part on te dit 'bonjour', c'est pas ce que je vais chercher [...] mais c'est toujours plaisant » - **Dylan**

« j'aime bien être en forme pour être beau... pour ma compagne aussi (rit) il y a un aspect esthétique qui est important » - **Éric**.

En rapport aux résultats de la régression logistique (cf. chapitre 2), Éric signale la place que la salle de sport a prise après son divorce : elle serait mobilisée comme stratégie pour faire face aux ruptures amoureuses. Il s'agirait donc d'augmenter le volume du propre capital corporel pour faciliter à nouveau l'insertion dans le marché matrimonial.

« [...] j'ai divorcé une première fois à ce moment-là je faisais un peu plus de sport et je me suis rendu compte pour te relever d'un divorce, d'une situation difficile, où il y a une séparation avec quelqu'un, le fait de reprendre confiance en toi, le fait de te sentir bien, te sentir esthétiquement bien ça a une influence positive, pour moi ça a été important pour me redonner de confiance, me sentir capable d'aller aborder des femmes, vis-à-vis de ce qui m'était arrivé [...] » - **Éric**

« [sa copine] va partir pour travailler sur des bateaux croisières, elle va partir cinq mois [...] on profite l'un de l'autre avant une très longue séparation qui va être compliquée, donc je pense que dans ce moment-là quand ça va être compliqué je vais remercier la muscu d'être là [...] tu sais un plus, un exutoire pour pouvoir oublier un peu ça » - **Charly 2019**

Les hommes signalent avoir été dragués ou au moins avoir été pris dans des interactions de séduction, ce qui peut se dérouler à l'intérieur même de la salle de sport comme cela est arrivé à Éric et Dylan. Le capital corporel peut entraîner aussi des difficultés du fait de ne pas

savoir l'authenticité de l'intérêt de l'autre personne. Par ailleurs, ces hommes expriment avoir plus de facilités à l'heure d'aborder des femmes et relieraient ça au 'gain de confiance'. Posséder un capital corporel n'est pas seulement pour plaire de façon désintéressée à la partenaire, mais permet de lui exiger d'en avoir. De plus, suivre le même style de vie fitness deviendrait central dans les relations de ces individus.

« [à propos d'être dragué] oui ça m'est arrivé c'était avec une très, très belle femme (rit) [...] J'aime bien aller de bonne heure à la salle et puis j'avais remarqué effectivement une belle femme qui arrivait quand je parlais [...] je me suis rendu compte cette femme-là venait plutôt le matin autant que moi, mais bizarrement j'ai pas fait attention (rit) et bon elle était timide comme moi et du coup il m'a fallu plusieurs séances pour qu'on arrive à faire des étirements à côté et puis voilà c'est parti et puis elle m'a dit 't'avais pas remarqué que... à cause de toi je me levais tôt le matin ?' (rit) » - **Éric**

« j'ai toujours été un grand timide à la base et depuis que je fais du sport je me sens beaucoup moins timide [...] même au niveau entre guillemets des filles comme on prend confiance en soi, on va parler à des filles on se dit 'ouais, j'ai aucune chance tant pis j'ai rien à perdre' et finalement on se retrouve à sortir avec une fille, on aurait jamais pensé pouvoir » - **Robin**

« [...] ok c'est très important [le physique], mais même à notre époque, une fille qui a un bon fessier une belle poitrine, on va être très intéressé par cette personne, ben un mec c'est pareil, si on a un corps plutôt bien foutu les filles elles vont te regarder, j'sais pas si on est bien avec moi pour ce que je suis à l'intérieur ou pour mon physique, donc ça c'est l'inconvénient [...] Que ce soit en soirée, que ce soit à la salle, je suis charmant, j'adore faire un p'tit coup de regard, j'suis pas quelqu'un qui va aller t'accoster dans la rue [...] je laisse venir à moi, elle [sa copine] est venue vers moi pour me conseiller, ben pour que je la conseille [à la salle] » -

**Dylan**

« [...] je me passerais pas de ma passion et c'est vrai que [je] me vois pas avec quelqu'un qui partage pas ma passion, c'est hyper égoïste, mais c'est vrai [...] (descend sa voix) quand je rencontre quelqu'un me dire que trois ans après physiquement c'est plus la même [...] quand c'est positif voilà, mais moi c'est vrai que j'suis hyper exigeant physiquement j'accepte pas les rondeurs [...] c'est vrai que quand mon ex... bon on est resté plusieurs années ensemble, elle a pris quinze kilos, moi j'ai toujours dit, 'le jour où on aura un enfant, que tu prends quinze kilos je comprends, mais que tu prends quinze kilos parce que tu manges mal, ça je comprends pas' et même elle n'était pas bien, elle se rendait compte qu'elle c'était de pire en pire et puis elle voyait que moi, je m'améliorais parce que je faisais des efforts et donc ça c'était compliqué à accepter pour elle et je pense que ça a joué sur notre relation [...] là avec ma copine actuelle c'est évident que le soir, le repas on sait ce qu'on va manger, on sait il n'y a pas prise de tête, mais parce qu'on partage la même passion. » - **Robin**

### 5.3.3.3. *Turning point : engagement et déclin du corps...*

À ce stade, quelle est la suite de la carrière de façonnage corporel ? En dépit d'envisager d'atteindre certains objectifs, une sensation d'incertitude est évoquée par les enquêtés à propos de leur corps futur. Par exemple, Charly souligne une perspective évolutive, plus tournée vers une hypertrophie intensifiée, mais il semblerait que l'image du bodybildeur ait été rejetée ; pourtant les entraînements et l'hypertrophie corporelle l'inscrivent dans une dynamique de bodybildeur « informel », c'est-à-dire qui ne fait pas de la compétition. (« [...] *j'arrive dans un stade où... en fait j'ai pas envie d'être un bodybildeur ou d'être... je veux juste être bien dans mon corps et j'ai juste envie de corriger mes p'tits complexes* » - **Robin**). Des limites

s'imposent et, pour les dépasser, Robin est confronté à la possibilité du dopage, ce qu'il rejette : serait-il à un autre stade de la carrière ?

« [...] je me fixe pas forcément d'objectif particulier, je vois en fait comment ça évolue et après je verrai, avant j'avais un physique d'un mec, dans ma tête que je voulais me rapprocher, maintenant je me dis je vais au jour le jour, je suis satisfait comme ça actuellement [...] ça se trouve dans deux ans je serais pas content, je voudrais être plus sec » - **Charly 2019**

« [...] je pense qu'un jour je serai, j'espère, capable de me dire 'non, là j'ai juste à maintenir, il faut que j'arrête de m'arracher à la salle', je prends plus et de toute façon, au bout d'un moment le corps il atteint les limites naturelles entre guillemets, où il y a des physiques qu'on voit à la télé ou dans les magazines qui sont inatteignables sans passer par la case dopage » - **Robin**

Lorsque la carrière s'inscrit dans une trajectoire sociale précaire, le corps se constitue comme source de travail, le capital corporel, obtenu en façonnant le corps à la salle de sport, est évalué comme un secours. L'individu souligne sa fusion avec la pratique dans une perceptive de dépassement. Par exemple, Dylan, fils d'un cadre d'un supermarché, qui a abandonné ses études de STAPS étant « trop théoriques », se sert de son corps comme preuve de compétences professionnelles pour exercer en tant que coach sportif informel. De plus, Pierre et Sébastien, interviewés à partir de 2018, deviennent, vers la fin du 2019, employés de la salle de sport.

« [...] être un surhomme [...] faire le mieux possible [...] je suis capable de me tuer dans ce que j'aime, donc c'est ma passion, c'est grâce à ça que pour moi je suis ici, de toute façon j'aurais pas pu faire grande chose, j'ai vraiment envie de faire quelque chose à... pousser mes limites, même si mon corps va pas suivre au bout d'un moment j'ai envie d'atteindre... pour moi le meilleur dans ma vie, on peut toujours faire mieux [...] chacun son objectif à lui » - **Dylan**

« Quand j'entrais à la salle j'ai croisé **Sébastien** qui était maintenant habillé avec une combinaison de Perfect Body, désormais il y travaillait. Son corps était encore plus maigre, il avait perdu beaucoup de poids. Je l'accompagne à la porte et je lui dis que je suis content qu'il ait trouvé du travail (c'était quelque chose qui lui produisait un mal-être dans notre dernier entretien). Il m'a dit "j'ai perdu 20 kg" [...] » **Notes ethnographiques Mercredi 25/09/2019 - 15h-16h20.**

Cette confrontation pour évoluer et dépasser les limites semble être relativisée pour les individus âgés. Les exigences de la pratique en matière d'assiduité et d'ascétisme semblent aller au-delà des investissements possibles. Éric, qui a dix-neuf ans d'expérience sportive, explique qu'il veut une « musculation utile », et passer par le dopage ne se justifie pas. François, après vingt-neuf ans à la salle, explique que les perspectives de changements corporels ne sont pas claires, surtout en raison de ses possibilités physiques dans le futur.

« [...] à mon âge ça ne peut que décroître ou alors si ça pourrait accroître mais il faut vraiment que je m'astreigne à un entraînement très, très poussé, que je prenne des compléments [...] et ça, ça c'est fini, c'est fini j'ai, j'ai plus l'âge à faire ça [...] il faut vraiment beaucoup de

sacrifices, beaucoup de sacrifices auxquels je n'étais pas prêt à aller parce que... je n'ai pas envie d'aller prendre des piqures prendre des anabolisants quoi que ce soit, j'ai eu beaucoup d'amis qui l'ont fait, c'est vrai qu'après c'est joli, mais non, j'suis pas dans cet excès-là, c'est vraiment du sport et de la musculation utile, bon c'est bien d'avoir un corps, un corps sympa pour aller à la plage, mais après... voilà c'est vraiment... me servir d'une manière utile, c'est surtout ça » - **Éric**

« [...] mon objectif c'est de continuer ce genre d'activité le plus longtemps possible [...] pour moi c'est une expérimentation parce que je ne sais pas si je pourrai continuer encore combien d'années en quantité tous les jours ce genre d'activité, je ne sais pas non plus quels seront les effets [à propos du corps future] d'ici une année je pense que mon corps n'aura pas bougé, je pense. Par contre, d'ici dix ans je ne sais pas, je ne sais pas » - **François**

Étudier l'emprise du *fitness* sur les corps, mais aussi les usages que les individus en font, demande une approche à différents niveaux. Il s'agit de considérer l'influence des dispositions corporelles des individus (Court, 2010), formées au cours de leur socialisation primaire, mais aussi l'offre de (re)façonnage des corps dans la « révolution du *fitness* » (Andreasson & Johansson, 2014a). Le corps renvoie au genre (Connell, 2014), et s'y intéresser en interrogeant l'engouement masculin du muscle s'avère pertinent. Il s'agit de relativiser le poids accordé au dimorphisme sexuel comme entièrement biologique, en remplaçant l'influence du social dans ce processus, tel que Touraille (2011) le conseille. Le muscle, présenté comme allant de soi pour les hommes, serait en lien avec la masculinité hégémonique, amenant à une distinction entre femmes et hommes, mais aussi hiérarchisant les hommes entre eux. Bien que les usages du corps et du muscle varient selon la position sociale des hommes, ils souhaitent de façon transversale en avoir. Inscrire ce phénomène dans une perspective interactionniste, en identifiant la carrière de façonnage corporel, permet d'analyser finalement les processus par lesquels les distinctions et hiérarchisations de genre s'établissent. De même, les approches intersectionnelles brisent l'illusion d'homogénéité en révélant une diversité de rapports de domination qui imbriquent la classe sociale, le sexe, la sexualité, l'âge, la "race", la morphologie.

#### 5.4. Synthèse du chapitre

La compréhension du (re)façonnage corporel chez les hommes nécessite de considérer différents niveaux d'analyse diachroniques et synchroniques : retracer les dispositions pour la pratique sportive ; interroger l'offre *fitness* et considérer les interactions à la salle de sport. La notion de *carrière* (Becker, 1985 ; Goffman, 1961) est utile pour déchiffrer, dans ce cadre, les engagements sportifs différenciés chez les hommes rencontrés lors de l'enquête.

L'analyse de matériaux rend compte d'une série de trois séquences de la carrière de façonnage corporel que les hommes suivent à la salle de sport. Le goût, l'assiduité et ascétisme envers la pratique se concrétisent pour chaque séquence. L'ascétisme, pour Weber (1964), renvoie à des comportements rigoureux d'investissement du travail. Dans le domaine sportif, Faure (1987) précise que l'ascétisme comprend la préparation du corps et l'exigence qui est auto-imposée. Si, dans un premier temps, la pratique est vécue comme une sorte de violence contre soi, parfois un moyen pour pallier une insatisfaction corporelle (e.g., performance, esthétique, santé), les transformations de soi amènent les hommes à développer une « dépendance » envers la pratique. L'approche intersectionnelle dévoile des variations en matière d'origine sociale (e.g., un apprentissage entre soi est privilégié par les hommes de milieux populaires ; des corps forts pour travailler à l'armée) ; d'âge (e.g., usages du corps pour séduire ; pour se maintenir en santé) et subtilement de sexualité (e.g., peur de se discréditer en faisant des activités « féminines » ; homophobie implicite). Néanmoins, il est possible de signaler que le gain de masse musculaire, notamment pour le haut du corps, est un facteur d'intérêt transversal pour les hommes, un élément symbolisant la réussite de la carrière de façonnage corporel. L'amélioration du capital corporel est employée différemment, mais il s'applique tant au travail, à la séduction, à la santé et à la perception subjective de soi.

Dans la carrière, le passage d'une séquence à l'autre demande une transformation non seulement objective (e.g., modification du corps), mais aussi subjective (e.g., prise de goût, perception de soi différente). Ainsi, l'identification des changements objectifs et subjectifs amène à trois possibles voies dans la carrière : la fuite (partir de la salle de sport), l'inertie (rester mais avec une pratique sans structuration), l'engagement (passage à la deuxième séquence de façonnage). Il est possible d'identifier un ordre symbolique à la salle de sport lié à ces séquences de la carrière de façonnage du corps. Les hommes reconnaissent entre eux-mêmes leur état de transformation ; ils peuvent avoir des rapports de rapprochement (e.g., pairage) ou d'éloignement (e.g., distance entre débutants et experts). Les rapports aux masculinités (Connell, 2014) sont à considérer dans ce cadre.

Bien qu'un caractère symbolique bicatégoriel soit présent dans travail corporel, faisant appel à la *valence différentielle des sexes* (Héritier, 1996), les effets sur la vie matérielle des individus sont indéniables. Les transformations du corps, produites à la salle de sport, sont à interroger à l'aune du dimorphisme sexuel. En effet, les positions évolutionnistes tendent à naturaliser l'asymétrie musculaire entre les femmes et les hommes, sans prendre en compte la part sociale de ces différences (Touraille, 2011). Si les arguments liés à la division sociale du

travail réconfortaient la distinction musculaire entre les sexes, les changements technologiques, réduisant la pénibilité, n'expliquent plus cette différenciation (Goffman, 2002a). Ces processus sont finalement à replacer dans un *zeitgeist* néolibéral où le soin de corps par le *fitness* devient une norme sanitaire (re)produisant le genre (e.g., Baril, 2017 ; Joncheray, 2018 ; Queval, 2008, 2011).

## Conclusion

Le genre est confirmé, modulé, transformé, quotidiennement (West & Zimmerman, 1987), il est « *une pratique sociale qui renvoie constamment au corps et à ce que font les corps* » (Connell, 2014, p. 67). Les conceptions actuelles du corps, en Occident, sont à penser dans le cadre de l'individualisme (Le Breton, 1998). Ainsi, dans cette enquête, l'enjeu est de répondre à la question : **comment le genre est-il (re)produit à la salle de sport par les hommes et avec quels rapports aux masculinités ?** Pour ce faire, nous avons analysé l'interaction entre l'institution et les acteurs, les éléments que font émerger la carrière (Becker, 1985 ; Goffman, 1961) de façonnage corporel des hommes à la salle de sport. Pendant trois ans, de façon non continue (cf. encadré 1), nous avons réalisé une enquête ethnographique avec une méthodologie mixte (e.g., Andreasson & Johansson, 2014b ; Weber, 1985) *dans* une salle de sport de type « grande chaîne de *fitness* ». Il s'agissait d'analyser les rapports de genre, particulièrement des masculinités, et leur interaction avec le façonnage corporel. Plusieurs matériaux ont été mobilisés (e.g., statistiques nationales, observations, photographies, entretiens, données des réseaux sociaux), nous avons dressé les portraits sociologiques (Lahire, 2002) de huit enquêtés pour retracer leur socialisation primaire sportive et la constitution de dispositions corporelles sexuées (Court, 2010).

L'enquête nationale de 2010 sur les pratiques physiques et sportives (EPPS) permet de nuancer la notion de *révolution du fitness* et montre que la réception de cette offre de façonnage corporel varie socialement. Par exemple, les personnes appartenant aux régions basses et moyennes de l'espace social seraient plus enclines à des pratiques *fitness*. Boltanski (1971) démontre l'existence des « *cultures somatiques* » et les variations des usages du corps selon la position occupée dans l'espace social. De plus, Louveau (2007) explique que les transformations dans le monde du travail (e.g., tertiarisation des emplois, croissance du secteur des services) rendent la présentation physique indispensable pour affronter un contexte de précarisation de l'emploi (Castel, 1998). Cette situation expliquerait la forte présence d'employés et de professions intermédiaires dans les deux activités *fitness* : le cardio-training et la musculation. D'autre part, la variable sexe montre des asymétries : la musculation est privilégiée par les hommes et le cardio-training par les femmes. Enfin, la probabilité de pratiquer la musculation, "toutes choses égales par ailleurs", dépendrait du sexe ; de l'âge ; du revenu du foyer ; de la taille de l'unité urbaine ; de la situation personnelle et de la sportivité du père.



À partir d'une connaissance située (Haraway, 1988) et à la suite du renversement épistémologique de Devereux (1980), ce travail a accentué l'analyse de la relation d'enquête ou plutôt du sexe et l'âge de l'enquêteur dans l'enquête (Fournier, 2006 ; Giglio-Jacquemot, 2003 ; Monjaret & Pugeault, 2014) comme une voie de compréhension de l'objet de recherche. Si, de façon générale, le dispositif d'enquête peut s'avérer "réussi" (75% de taux d'acceptation), l'analyse des acceptations, des refus (Darmon, 2005) et les notes ethnographiques sont révélatrices d'un ordre symbolique à la salle de sport à deux niveaux. D'abord, les individus sont classés selon leurs corps et la perception de leurs compétences sportives : ceux qui débutent, ceux qui commencent à avoir des transformations corporelles et ceux qui sont très sportifs. Ensuite, la position dans ce classement influence l'occupation de l'espace à la salle de sport. De ce fait, la "bonne volonté" de certains hommes vis-à-vis de l'enquête a pu montrer le rôle de validation par l'enquêteur de leur engagement sportif. Cependant, ceux qui ont refusé étaient généralement les plus musclés d'apparence. Peut-être n'ont-ils pas perçu de profit symbolique par l'enquête du fait que j'étais un débutant de la pratique pendant les premiers mois sur le terrain.

Revisiter sommairement la socialisation primaire sportive des enquêtés permet de rendre compte du caractère sexué et sexuant du sport ; sexué, car proche de la masculinité hégémonique (Connell, 2014) en rejetant ce qui est désigné "féminin" ; sexuant, car des dispositions corporelles sexuées sont produites (e.g., le goût du sport, qui influence ensuite le façonnage du corps) (Messner, 1992). Entre l'école et les clubs sportifs, les frontières sont poreuses : en suivant leurs camarades, mais aussi par l'influence de leurs parents, les enquêtés étaient fréquemment sur un partage de l'espace peu mixte. Pendant la socialisation primaire sportive, un rapprochement entre père et fils se produit, ainsi qu'avec d'autres hommes de la famille et les camarades de l'école. Ensuite, les amis adultes intègrent ce partage *via* le sport. Cela est explicité également par certains hommes au début de leur carrière à la salle de sport. Les récits des hommes montrent fréquemment que les mères occupaient plutôt un rôle de support émotionnel ou logistique (e.g., déplacements, inscriptions) dans les pratiques de leurs fils. Par ailleurs, être minoritaire dans un groupe mixte a pu être la source d'une mise à l'écart. Pour les hommes, le rejet du sport, et donc d'un espace de socialisation entre garçons pendant l'enfance, est intervenu comme une source de déclassement masculin, aspect à analyser sous une perspective des masculinités, sur laquelle je reviendrai.

Ainsi, il est possible d'identifier que certaines dispositions corporelles sexuées sont revisitées à la salle de sport, comme le goût pour le sport, le partage entre hommes, l'exclusion

des femmes, bien que cela se déroule de manière plus subtile dans les pratiques. Bourdieu (1979) explique que les codes somatiques ne correspondent pas simplement à des prescriptions que les individus suivent, mais qu'il y a une dimension non consciente. Il s'agit de schémas de pensée quasi automatiques, de perception et d'action, produisant des dispositions organiques, physiologiques ou d'activités motrices qui contribuent à façonner leurs goûts et leurs dégoûts, leurs répulsions et leurs désirs. Cet ensemble est nommé *habitus physique* par l'auteur et est en lien avec la classe sociale des individus. Beauchez (2014), lui, emploie le terme « *socialisation du schéma corporel* » (p. 141) pour rendre compte de la part corporelle de l'imprégnation sportive. Boltanski (1971) souligne que l'étude des usages sociaux du corps est liée aux styles de vie et aux goûts. Néanmoins, les travaux de Coquet et collaborateurs (2016) révèlent que le passage à la salle de sport peut constituer un deuxième processus de socialisation où les *habitus* peuvent connaître des changements, notamment sur le goût pour cette activité sportive. Cette perspective sociologique nous permet de comprendre l'incursion d'une carrière de façonnage corporel à la salle de sport et de discerner les transformations actuelles dans les rapports de genre.

Cette enquête visait une analyse des masculinités inscrites dans les rapports sociaux de genre (Bertrand et al., 2015 ; Connell, 2014 ; Rivoal, 2017) comme un élément modérateur pour façonner les corps d'hommes. En dépit, de cette position, nous avons également approché notre travail en termes d'interactions entre femmes et hommes à la salle de sport. L'étude empirique de *Perfect Body* montre la (re)production des rapports de genre dans cet espace restreint. Le public de la salle est très hétérogène. Les femmes sont trois fois moins nombreuses, notamment en soirée. On constate une occupation socio-sexuée de l'espace statistiquement significative : les femmes sont plus nombreuses dans l'espace cardio-training par rapport à l'espace musculation (56% contre 44 %) tandis que pour les hommes, c'est l'inverse (21% cardio-training contre 79% musculation)<sup>72</sup>. Si les deux sexes peuvent avoir des limitations pour se déplacer dans l'espace musculation sous peine d'être jugés incompetents, surtout les débutants au niveau des poids libres, les femmes redoublent de ces contraintes, car elles « ont peur » d'être abordées par les hommes (González, 2019). Ce sentiment serait issu de la division socio-sexuée de l'espace. Selon Condon et collaborateurs (2005), les femmes ne se sentiraient pas légitimes de fréquenter certains espaces. Néanmoins, des résistances se produisent (e.g., s'accompagner d'autres femmes, couvrir davantage le corps). Les femmes éviteraient d'être harcelées par certains

---

<sup>72</sup> Cf. tableau 5

hommes, dont certains pouvant être « ethnicisés » (e.g., mentionner leurs origines supposées) et qui performeraient une masculinité marginale et/ou hégémonique (Connell, 2014).

Par ailleurs, nous constatons que le façonnage corporel entre les sexes est statistiquement différent et particulièrement asymétrique pour les hommes, car ils privilégient le travail du haut du corps par rapport au bas/centre du corps (80 % contre 20 %), tandis que pour les femmes, bien qu'elles travaillent moins le haut du corps (38 %), l'écart est plus faible par rapport au bas/centre (62 %)<sup>73</sup>. Ainsi, les hommes privilégient le développement de la masse musculaire dans le haut du corps, alors que les femmes ne seraient pas concentrées de la même manière sur le bas du corps : elles visent un façonnage plus "équilibré". Ce biais de l'hypertrophie pour les hommes, notamment au niveau du haut du corps, serait une stratégie de distinction des "corps féminins", la quête d'une masculinité hégémonique incarnée (e.g., Klein, 1989 ; Vallet, 2018 ; Wienke, 1998). Ainsi, un travail du corps différent viserait à exalter à outrance des attributs considérés comme valorisants, comme les muscles dans le haut du corps chez les hommes. De plus, rejeter le travail du bas du corps pourrait représenter le rejet d'un travail corporel associé aux femmes : il s'agirait alors d'éviter d'être perçu comme performant une masculinité subordonnée (Connell, 2014). Par ailleurs, dans l'espace musculation, nous avons identifié la possession du monopole de la technicité par les hommes. Ils ont davantage accès aux machines, mais aussi autant aux poids libres que les femmes. Pour Paola Tabet (1979), cette appropriation des outils établit une hiérarchie et constitue des rapports de domination des hommes sur les femmes. Comme le rappelait l'historienne Joan Scott (1988), le genre est relationnel et est une façon première de rendre compte des rapports de pouvoir.

Les rapports de domination ne se produisent pas exclusivement du groupe d'hommes vers le groupe des femmes, mais aussi au sein même du groupe d'hommes. La masculinité classée en bas de la hiérarchie est celle que l'on désigne comme subordonnée. Selon Connell (2014), la masculinité subordonnée renvoie à l'homosexualité, mais pas exclusivement. En d'autres termes, "passer" pour une personne homosexuelle serait un *stigma*, ce qui sous-tend l'ordre hétéronormatif de la salle de sport et dévoile des signes de l'homophobie (Klein, 1989). Pour Liotard (2008), le sport stimule la transmission des valeurs masculines et l'incorporation de l'homophobie, où il est question de rejeter l'image de « la femmelette » ou de « la gouine ».

La quête d'une masculinité hégémonique, en tant qu'idéal construit, passe par les muscles développés *via* la musculation. Les hommes qui s'inscrivent à la salle de sport entament

---

<sup>73</sup> Cf. tableau 8

une carrière de façonnage corporel. Trois séquences de cette carrière émergent des matériaux empiriques et chacune est composée d'une entrée (le « déclic » pour s'entraîner dans une salle et le sens attribué à la pratique) ; d'un degré différent de structuration de la pratique et de l'ascétisme, ainsi que d'un feedback (analyse des transformations annonçant la constitution d'un capital corporel et les points de virage de la carrière).

Dans la première séquence, le goût pour la pratique est vécu comme une obligation, un moyen pour atteindre un certain objectif. Les séances sportives sont peu structurées et l'assiduité est volatile (e.g., fort absentéisme et faible compensation du comportement), l'ascétisme n'est pas présent et peu de changements sont identifiés. Lorsque des changements physiques (e.g., perte du poids) et de rapport à soi-même (e.g., se sentir plus « heureux ») se produisent, l'engagement se renforce. Si les enquêtés convergent de façon générale dans leur insatisfaction corporelle (e.g., esthétique, performance, santé) l'imbrication des rapports de sexe, d'âge et d'origine sociale produisent des variations. Par exemple, les hommes au-delà de la quarantaine accentuent les effets de l'âge sur leurs corps et tiennent un discours centré sur la santé, aspect proche des études effectuées chez les femmes (Jarthon & Durand, 2015). Les hommes, indépendamment de leur morphologie (e.g., surpoids), privilégient l'hypertrophie du corps. Toutefois, l'hypertrophie à outrance, cristallisée dans l'image des culturistes, fait l'objet de rejet par les hommes enquêtés.

La deuxième séquence est caractérisée par l'expression d'une prise de goût : la pratique commence à se structurer (e.g., planifier les séances) et l'assiduité commence à se consolider. Les modifications du corps (e.g., perte de poids, commentaires de proches, changements de la garde-robe) renforcent le comportement et un passage à un autre stade de la carrière se produit. Les hommes accentuent les actions pour hypertrophier leurs corps et lorsque le métier demande un rapport proche au sport et au muscle, cette transformation est en consonance avec leur trajectoire de vie (Coquet et al., 2016). Les hommes ont tendance à s'approcher d'autres hommes, considérés comme engagés dans la pratique sportive, pour leur demander de l'aide. La consommation de suppléments nutritionnels peut être envisagée ou déjà entamée de façon peu structurée. La perception de l'amélioration de l'état de santé est explicitée quand celle-ci est un motif pour se rendre à la salle de sport. Chez les hommes, malgré le fait qu'ils puissent perdre du poids, les remarques et encouragements de personnes proches (e.g., famille, ami·e·s) concernent la prise de masse musculaire. Si la perte de poids est identifiable rapidement, l'hypertrophie est perçue comme un processus lent. Concernant le domaine amoureux, être musclé facilite la drague pour les hommes, en l'occurrence hétérosexuels, car ils affirment être

plus facilement acceptés par les femmes, mais aussi parce qu'ils sont rassurés de posséder le capital corporel pour ce faire. Le capital corporel pour plaire au partenaire au sein du couple s'instaure dans une dynamique de don contre don : on attend alors que le partenaire façonne également son corps. Des modifications dans leur hexis corporelle et divers aspects "psychologiques" sont explicités (e.g., perception de confiance en soi, l'évacuation du stress, le calme). Les différentes évaluations positives de soi renforcent l'engagement dans la carrière de façonnage corporel. Dans une perspective de causalité, certains affirment que les transformations subjectives sont une condition nécessaire pour atteindre les transformations corporelles souhaitées.

La troisième séquence montre un rapport de dépendance à la pratique : les individus adoptent un programme d'entraînement formel, l'assiduité est garantie et les objectifs sont affinés. Il est alors plus courant que la consommation de suppléments nutritionnels se produise de façon structurée. Un travail du corps plus ou moins homogène se réalise grâce à la mise en place d'un programme formel, et cette structuration semble corrélée positivement au degré d'ancienneté dans la salle. Par ailleurs, le programme produit un travail du corps détaillé, c'est-à-dire que la maîtrise du geste est importante, tout en étant accompagnée d'une maîtrise de l'anatomie musculaire. Les séances sportives sont plus rigoureuses et les hommes déclarent préférer s'exercer de façon individuelle ou au moins d'éviter les séances avec quelqu'un qui n'est pas dans la même séquence du façonnage corporel ou dans une séquence proche. Quand la séance est partagée entre un homme de la deuxième et de la troisième séquence, un rapport pédagogique s'instaure. Les séances sportives entre les hommes de la troisième séquence impliquent un rapport concurrentiel, une masculinité hégémonique classant les corps. D'autre part, quand les séances sportives sont effectuées en couple, cela n'implique pas un partage égalitaire, car les espaces ne sont pas nécessairement occupés de la même façon, même pour les plus expérimentés. L'ascétisme intègre également l'alimentation, toujours sous contrôle. Les individus développent une expertise pour savoir quoi manger et éviter. La consommation de suppléments nutritionnels est plutôt masculine. Ce comportement reste relativement stigmatisé par les non pratiquants. Le feedback est centré sur la prise de masse musculaire. Le style vestimentaire se modifie et le corps peut être mis davantage en valeur. Les individus disent percevoir une amélioration de leur « confiance en soi ». Ils inscrivent leurs changements dans une vision de dépassement de soi, de l'individu comme entrepreneur de son corps. Le sentiment d'être plus ouvert aux autres renforce positivement l'engagement, ce qui s'étend à la dimension amoureuse et facilite l'accès au marché matrimonial. Si certains affirment façonner leur corps

pour plaire à leur partenaire, cela semble demander un retour de l'investissement donc que le ou la partenaire améliore son capital corporel. Enfin, la suite de la carrière semble plutôt floue : cela peut aboutir à un engagement passant par « la case dopage » ou essayer de suivre le même rythme au fur et à mesure du vieillissement.

Il est possible de considérer que la carrière de façonnage corporel suit des variations dues aux rapports genrés à la pratique. D'après les observations, bien que les deux sexes doivent affronter des limitations en commun dans la première séquence (e.g., faible maîtrise des techniques, gérer le sentiment de jugement de ceux et celles qui sont plus expérimentées, voire les comparaisons sociales décrites par Turner, Brown et Tajfel, 1979), les femmes trouveraient leur carrière de façonnage corporel plus limitée ou restreinte en comparaison avec les hommes, si l'on considère le faible effectif des femmes à Perfect Body. La forte division socio-sexuée des espaces et surtout le monopole masculin de la musculation réduit l'accès des femmes aux outils pour se muscler. À cette limitation contextuelle s'ajoutent les dispositions corporelles de chacun.e, où notamment les jeunes femmes reçoivent des rappels à l'ordre pour éviter de se muscler, cela étant perçu comme non féminin. De ce fait, on constate que le renforcement social du façonnage corporel est sexué, on félicite les hommes quand ils prennent de la masse musculaire et les femmes quand elles perdent du poids et non l'inverse (González, 2019).

Selon Becker (1985), le concept de carrière, fréquemment employé dans le domaine des professions, vise à désigner ceux et celles qui "réussissent" et qui "ne réussissent pas". Les pectoraux développés et plus généralement la carrure sont un symbole de réussite de la carrière chez les hommes ; tandis que pour les femmes ce sont la « fermeté », le ventre plat, les jambes « toniques » et le fessier « bombé » qui font preuve de "réussite" (González, 2019). Tout façonnage corporel ne serait pas une réussite, surtout quand cela rend flou les frontières que le genre établi entre les corps des femmes et des hommes. Ainsi, le capital corporel aurait une structure fortement genrée, ce que l'on pourrait rapprocher du concept de « capital de genre »<sup>74</sup>, c'est-à-dire une « *valeur accordée aux présentations contextuelles pertinentes du genre de soi-même. Il est défini et négocié en interaction. Ainsi, le capital de genre [...] est dans un état de transformation continue (bien que souvent subtile)* »<sup>75</sup> (Bridges, 2009, p. 84, traduction libre). Un corps répondant aux demandes contextuelles, selon la classe sexuelle, se constituerait dans un *capital corporel genré*.

---

<sup>74</sup> *Gender capital*

<sup>75</sup> “*value afforded contextually relevant presentations of gendered selves. It is interactionally defined and negotiated. Thus, gender capital [...] is in a state of continuous (though often subtle) transformation.*”

Lorsque le façonnage du corps ne correspond guère aux attentes normatives stéréotypiques des sexes, le capital corporel s'épuise rapidement. Johansson (1996) donne quelques réactions face à ces attentes divergentes par exemple le discours du « naturel » (e.g., les femmes musclées vont à l'encontre de leur nature) ou de l'hétérosexualité obligatoire (Butler s.d., citée par Johansson, 1996) (e.g., les hommes qui travaillent le bas du corps seraient homosexuels). En ce sens, le façonnage corporel serait conforme à des normes et une manière d'entretenir la différence entre les femmes et les hommes, une reproduction de l'ordre du genre. Malgré cela, ce qui rend intéressante la salle de sport, c'est qu'elle peut être une scène où les individus font le genre (West & Zimmerman, 1987), soit en le reproduisant, soit en le troublant (Butler, 2005), pour déplacer les limites de ce qui est "féminin" et ce qui est "masculin". Lors de la troisième séquence de la carrière, les hommes, malgré leurs préférences pour façonner le haut du corps, sont amenés à le travailler de façon plutôt égalitaire, cela interpelle les traits morphologiques sur lesquels les identités genrées se fondent. La part sociale du dimorphisme sexuel est visible et questionne les supposées différences "naturelles" (Goffman, 2002a ; Touraille, 2011). Être masculin peut alors aller de pair avec le fait d'avoir des jambes développées.

« [...] tu te sens un peu plus homme, plus... homme ! tu prends des muscles [...] je voulais être un homme, donc c'est vrai que le fait de prendre un peu plus de masse et faire un peu plus carré [...] donc ça change énormément tu te sens plus... viril, plus... imposant, vraiment tu te sens mieux » - **Dylan**

« [...] ça reflète ce qu'on veut tous de notre corps, inconsciemment on veut être plus masculin donc, oui on veut des bras, on veut des pecs, on veut des abdos, après... c'est vrai qu'on fait tous la même erreur, les mecs au début, on travaille pas trop les jambes par exemple et finalement en fait, maintenant moi je vois un mec qui a des grosses cuisses, bien musclées, ça pour moi c'est un vrai mec quoi [...] un mec qui a des grosses cuisses c'est un mec qui est puissant donc finalement ça c'est... ça c'est de la masculinité ouais » - **Robin**

La salle de sport en tant qu'institution joue un rôle capital dans la constitution de ces rapports de genre. D'abord, les corps d'hommes mis en scène et promus sur l'Instagram de Perfect Body en France sont, dans la plupart des cas, musclés, blancs et jeunes. Les discours qui présentent les transformations des individus accentuent une promesse d'un capital corporel pour pallier leur insatisfaction corporelle. L'autocontrôle est célébré, en l'encadrant dans une civilisation et sportivisation de mœurs (e.g., Élias, 1973, Queval, 2015) où l'individu doit s'autocontrôler. Sur place, la présentation des espaces aux nouveaux client·e·s varie selon leur sexe (e.g., plus accentué sur le cardio-training pour les femmes, plus détaillée sur la musculation pour les hommes) ; les affiches renforcent les stéréotypes de genre (e.g., des images de femmes qui font des cours collectifs, des hommes musclés consommateurs de protéines, la vidéo d'un

homme qui regarde le fessier d'une femme) ; les notices sur les machines de musculation sont genrées (26,1 % des femmes représentées contre 73,9 % des hommes) et la langue de façonnage corporel employée par le coach rassure les client·e·s de ne pas s'éloigner des exigences de leur classe sexuelle (e.g., éviter le mot « muscler » pour les femmes et « affiner » pour les hommes). Toutefois, certains acteurs de Perfect Body tâchent d'adopter des stratégies limitées, pour modifier ces rapports, et plus particulièrement concernant l'occupation socio-sexuée de l'espace (cf. encadré 11).

Le façonnage différencié perpétue la scission des corps des femmes et des hommes (Le Breton, 2012) et si les transformations sociales amènent les hommes à s'impliquer de plus en plus dans le soin corporel, ces métamorphoses du masculin (Castelain-Meunier, 2005) ne sont pas nécessairement synonymes de rapports de genre égalitaires. Il s'agit d'un « *rituel de complémentarité* » afin de favoriser l'arrangement des sexes (Goffman, 2002a, p.59). Les hommes se musclent, les femmes s'affinent ; sculpter/mincir ; maigrir/affiner ; musculation/cardio-training ; haut/bas ; poids libre/machine guidée etc. On pourrait dire que la valence différentielle des sexes de Françoise Héritier (2005) se représente dans ces oppositions. Selon Goffman (2002a, p. 61), si l'on efface cette complémentarité « *l'ensemble d'arrangement entre les classes sexuelles cesse d'avoir grand sens* ». Autrement dit, la division socio-sexuée de l'espace et des pratiques n'aurait pas de justification. Cette différenciation des corps entretient l'idéologie selon laquelle "le sexe relève d'une dimension biologique" et détermine "le genre en tant que dimension sociale". Pourtant, le façonnage corporel rend plutôt compte du fait que le genre précède le sexe (Delphy, 2001), processus affectant aussi l'évolution de l'espèce (Touraille, 2011). En d'autres termes, ce sont nos identités/représentations genrées, en l'occurrence pour les hommes la quête d'une masculinité hégémonique incarnée dans le corps, qui poussent à creuser davantage les différences corporelles entre femmes et hommes.

La salle de sport se constitue comme une technologie de genre (Baril, 2017 ; De Lauretis, 2007), c'est-à-dire que des représentations genrées sont (re)produites dans cette institution, en entraînant des effets réels sur la vie matérielle des individus, sur leurs corps. Elles sont une source discursive qui amène à constituer des "corps de femmes" et des "corps d'hommes". En d'autres termes, des corps légitimes (Boni-Le Goff, 2016) sont construits à la salle de sport, impulsés dans une idéologie sanitaire de prévention (Queval, 2008). Toutefois, pour Teresa De Lauretis (2007), on nous attribue le genre et on peut l'assumer ou non. Un façonnage du corps différencié entre les sexes à la salle de sport assure la reproduction de



l'ordre du genre, tandis qu'un façonnage corporel non normatif pourrait déconstruire le genre, en le remettant en cause.

De ce fait, dans cette enquête, nous avons tenté, dans la lignée de Loïc Wacquant (1989), d'adopter le rôle d'apprenti dans une salle de sport afin de comprendre, sans jugement, cette pratique sportive comme une source de façonnage corporel et son interaction avec les masculinités. En résonance, tel que l'affirme l'anthropologue Mara Viveros (2018, p.33) dans ces travaux sur les masculinités en Amérique latine, le défi de notre enquête était d'éviter de tomber dans « *les pièges du sexisme, du racisme et de l'homophobie dont l'entrelacement étouffe sans cesse nos vies* ». Cette enquête ne saura que se constituer comme la première approche d'un travail de recherche ethnographique, considérant l'intersection et l'espace social occupé par l'enquêteur et son impact dans la production de ces connaissances : « *l'ancrage social des observations, est, avant d'être ce qui limite le point de vue donc la connaissance du social, ce qui les facilite et les rend possibles* » (Gaussot, 2008, p. 196).

Pour revenir à notre problématique, nous pouvons indiquer que l'amélioration du capital corporel impliquerait une dimension fortement genrée en faisant appel à une congruence avec les normes ou attentes masculines. Ledit capital accentuerait la différenciation entre les sexes, d'abord en amenant les corps à se distinguer les uns des autres (e.g., un homme doit rejeter des traits dits féminins comme les "seins", le "fessier" ou un corps fin), mais aussi en produisant une complémentarité (e.g., les hommes "sont musclés dans le haut du corps" et les femmes "sont tonifiées dans le bas du corps") installée dans un système symbolique bicatégoriel opposé pour les femmes et les hommes (e.g., tonifier/muscler ; affiner/maigrir etc.), un système hétéronormatif.

Dans ce cadre, les masculinités sont dynamiques, elles sont performées et reformulées, selon les interactions des acteur·trice·s et leurs caractéristiques sociales (e.g., origine sociale, morphologie, ethnicité/race). Les histoires de socialisation primaire sportive, mais aussi les carrières à la salle de sport rendent compte de variations de ces performances (e.g., des rapports de masculinités subordonnées vers rapports complices pour Guillaume ; une masculinité hégémonique vers une masculinité subordonnée en-dehors de la salle de sport pour Dylan). C'est dans l'interaction que les masculinités sont performées. Ainsi, que l'on prenne une position subordonnée, marginale, complice ou hégémonique, cela sera toujours vis-à-vis d'autres hommes et femmes. Viveros (2018) explique à la suite de ses travaux ethnographiques que « *la masculinité n'est pas un attribut des « hommes », mais le produit d'une relation : il existe non pas une mais de nombreuses masculinités* » (p. 23). Ces interactions sont en

confluence avec des variables telles que l'origine sociale, la race ou l'ethnicité, mais aussi la morphologie qui peut être une source de subordination (e.g., être en surpoids et ne pas avoir de pectoraux, mais des "seins" ; privilégier le travail du bas du corps comme le fessier, ce qui est associé aux femmes) ou d'hégémonie, car le corps musclé pour les hommes est un capital corporel genré, considéré comme l'incarnation de traits tels que la force, la puissance, etc. (Wienke, 1998). Le capital corporel genré, associé à une masculinité hégémonique, offre un éventail de bénéfices (e.g., "de confiance en soi", de socialisation, de santé, une liberté d'exposer le corps), mais peut être également une source de jugements (e.g., "être dopé", "moins intelligent", narcissique, voire homosexuel, car associé à un travail de soin, etc.). Ces variations sont assujetties aux champs de positionnement de l'acteur, c'est-à-dire aux univers sociaux où l'interaction se déroule (Bourdieu, 1966). Ainsi, le capital lié au genre varie considérablement selon le contexte et amène les hommes à négocier les identités genrées (Bridges, 2009).

Ayant étudié les rapports de genre à la salle de sport en creusant les analyses sur les façonnages corporels chez les hommes, plusieurs perspectives de recherche émergent. De futurs travaux pourraient porter sur les analyses intragroupes auprès des femmes ou des hommes sous une perspective intersectionnelle. Par ailleurs, approfondir le rôle de la structure sportive dans cette dynamique de « révolution du *fitness* » semble être une autre entrée prometteuse, interrogeant la diffusion de normes et valeurs dominantes dans des corps (Héas et al., 2006). Dans ce cadre, la diversification de terrain pourrait être importante, l'inscrivant à différents niveaux : taille de la salle de sport (e.g., chaîne de *fitness*, salle privée indépendante, salle publique) ; coûts d'abonnement (e.g., low-cost, onéreuse et « gratuite ») ; ou localisation (e.g., variations locales, nationales ou des comparaisons plus larges du type international). Les analyses entre les pays du nord et du sud global pourraient être pertinentes dans ce cadre. Il s'agirait d'interroger la diffusion de ces normes sanitaires par le *fitness* et la gouvernabilité exercée sur les corps (Foucault, 1976). Sur le plan méthodologique, les données disponibles sur la pratique sportive *fitness* (e.g., EPPS, 2010) n'étant pas très récentes, une suite méthodologique intégrant d'autres matériaux quantitatifs (e.g., questionnaire) permettrait de mieux saisir le profil sociodémographique et la réception de ces offres de façonnage corporel. Il s'agirait également, dans ce contexte, de développer des travaux ethnographiques multisites, en veillant à saturer l'information qualitative (Strauss & Corbin, 1990), par des approches mixtes, notamment intégrant la dimension numérique<sup>76</sup> (Horst & Miller, 2012).

---

<sup>76</sup> Ici on traduit de l'anglais le terme « *digital* ».

De façon transversale, les analyses sur le façonnage corporel et le capital émergeant semblent pertinentes à considérer en fonction du cycle de vie de la personne. Nous pourrions envisager une suite longitudinale de l'enquête, en effectuant des entretiens répétés. Cela nous permettrait d'affiner la compréhension des carrières, notamment d'identifier une potentielle quatrième séquence de façonnage corporel, ce qui n'est pas traité dans cette enquête. Celle-ci a étudié le façonnage corporel « par le bas », c'est-à-dire principalement en tant qu'observateur participant. Une approche « par le haut » permettrait d'aborder le sujet d'une façon différente. Comment les structures sportives et les professionnel-le-s du domaine intègrent la question des rapports de genre dans leurs politiques administratives ? Quels liens avec les politiques publiques de prévention de maladies et promotion de la santé entre le nord et le sud global ?

---

Les auteurs comprennent le numérique comme : « nous définissons le numérique comme tout ce qui a été développé par, ou peut être réduit au binaire - c'est-à-dire des bits composés de 0 et de 1. Le développement du code binaire a radicalement simplifié l'information et la communication, créant de nouvelles possibilités de convergence entre des technologies ou des contenus auparavant disparates. » (p. 5)

“we define the digital as everything that has been developed by, or can be reduced to, the binary — that is bits consisting of 0s and 1s. The development of binary code radically simplified information and communication, creating new possibilities of convergence between what were previously disparate technologies or content.” (p. 5, traduction libre).

## Références

- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014a). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport science review*, 23(3-4), 91-111.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014b). *The global gym: Gender, health and pedagogies*. Springer.
- Baril, A. (2017). Des corps et des hommes trans-formés. La musculation comme « technologie de genre ». *Recherches sociologiques et anthropologiques*, (48-1), 65-85.
- Bazin, J. (1998). Questions de sens. *Enquête. Archives de la revue Enquête*, (6), 13-34.
- Beaud, S., & Weber, F. (2010). *Guide de l'enquête de terrain : produire et analyser des données ethnographiques*. La découverte.
- Beauchez, J. (2014). *L'empreinte du poing : la boxe, le gymnase et leurs hommes*. Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales.
- Becker, H. S. (1985). *Outsiders: études de sociologie de la déviance*. Editions Métailié.
- Bereni, L., Chauvin, S., Revillard, A., & Jaunait, A. (2012). *Introduction aux études sur le genre*. (2<sup>e</sup> éd.). De Boeck Supérieur.
- Bernard, L. (2012). Le capital culturel non certifié comme mode d'accès aux classes moyennes. *Actes de la recherche en sciences sociales*, (1), 68-85.
- Bertrand, J., Mennesson, C., & Zabban, V. (2015). Introduction. Socialisations masculines, de l'enfance à l'âge adulte. *Terrains & travaux*, (2), 5-19.
- Blöss, T., & Grossetti, M. (1999). *Introduction au méthodes statistiques en sociologie*. Presses universitaires de France.
- Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. In *Annales. Histoire, Sciences Sociales* (Vol. 26, No. 1, pp. 205-233).
- Bonny, Y., Neveu, E., & de Queiroz, J. (Eds.) 2003. *Norbert Élias et la théorie de la civilisation : Lectures et critiques*. Presses universitaires de Rennes. doi :10.4000/books.pur.24398
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction : critique sociale du jugement*. Minuit.
- Bourdieu, P. (1986). L'illusion biographique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 62(1), 69-72.
- Bourdieu P. (1993). Comprendre. *La misère du monde*, (p. 903-925). Seuil.
- Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Seuil, coll. Points Essais.
- Brauer, F. (2017). Virilizing and valorizing homoeroticism: Eugen sandow's queering of body cultures before and after the wilde trials. *Visual Culture in Britain*, 18 (1), 35-67.
- Bresson, J. (2018). Le conflit, du face-à-face au corps à corps. Une immersion comme agent de sécurité en établissements de nuit [thèse de doctorat inédite]. Université Rennes.
- Bridges, T. S. (2009). Gender capital and male bodybuilders. *Body & Society*, 15(1), 83-107.
- Bugeja-Bloch, F., & Couto, M. P. (2015). *Les méthodes quantitatives : « Que sais-je? » n° 4011*. Presses universitaires de France.
- Campillo, P. & Porrovecchio, A. (2018). La conception de la beauté corporelle dans « *La Culture Physique* » : la recherche de l'idéal antique. *Staps*, 119(1), 11-25. doi:10.3917/sta.119.0011.
- Castel, R. (1998). L'effritement de la société salariale. *Alternatives économiques*.
- Castel, R. (2016). *La gestion des risques: de l'anti-psychiatrie à l'après-psychanalyse*. Minuit.

- Castel, R., Enriquez, E. & Stevens, H. (2008). D'où vient la psychologisation des rapports sociaux ?. *Sociologies pratiques*, 17(2), 15-27. doi:10.3917/sopr.017.0015.
- Castelain-Meunier, C. (2005). *Les métamorphoses du masculin*. Presses universitaires de France.
- Chamboredon, H., Pavis, F., Surdez, M., & Willemez, L. (1994). S'imposer aux imposants : à propos de quelques obstacles rencontrés par des sociologues débutants dans la pratique et l'usage de l'entretien. *Genèses*, (16), 114-132.
- Cholley-Gomez, M., & Perera, E. (2017). Le muscle au féminin : définition et négociation de l'identité genrée des femmes culturistes. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (96), 5-18.
- CNDS, INPES, MEOS - Ministère des Sports (2010). Enquête sur les pratiques physiques et sportives (EPPS), ADISP [diffuseur].
- Condon, S., Lieber, M., & Maillochon, F. (2005). Insécurité dans les espaces publics: comprendre les peurs féminines. *Revue française de sociologie*, 46(2), 265-294.
- Connell, R., (2014). *Masculinités : enjeux sociaux de l'hégémonie*. Editions Amsterdam.
- Coquet, R., Ohl, F., & Roussel, P. (2016). Conversion to bodybuilding. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(7), 817-832.
- Court, M., (2010). *Corps de filles, corps de garçons : une construction sociale*. La dispute corps santé société.
- Courtine, J. J. (2011a). Introduction. Impossible virilité. Dans A. Corbin, J.J. Courtine et Vigarello (dir.), *Histoire de la virilité. 3. La virilité en crise ?* (1<sup>e</sup> éd., vol. 3, p. 07-11). Seuil.
- Courtine, J. J. (2011b). Balaise dans la civilisation: mythe viril et puissance musculaire. Dans A. Corbin, J.J. Courtine et Vigarello (dir.), *Histoire de la virilité. La virilité en crise ?* (1<sup>e</sup> éd., vol. 3, p. 461-480). Seuil.
- Darmon, M. (2005). Le psychiatre, la sociologue et la boulangère : analyse d'un refus de terrain. *Genèses*, (1), 98-112.
- Darmon, M. (2008). La notion de carrière: un instrument interactionniste d'objectivation. *Politix*, (2), 149-167.
- Deauvieu, J. (2005). Devenir enseignant du secondaire : les logiques d'accès au métier. *Revue française de pédagogie*, 31-41.
- De Lauretis, T., (2007). *Théorie queer et cultures populaires. De Foucault à Cronenberg*. France : La Dispute.
- Delphy C., (2001). « Penser le genre : problèmes et résistances ». Dans *L'ennemi principal* (Tome 2, p. 243-260) : *Penser le genre*. Syllepse.
- Deloitte (2017). Communiqué de presse : Le fitness en France : 5,46 millions d'adhérents et 2,5 milliards d'euros de chiffre d'affaires. <https://www2.deloitte.com/fr/fr/pages/presse/2017/le-fitness-en-france.html>
- Delmotte, F., (2010). Termes clés de la sociologie de Norbert Elias. *Vingtième Siècle. Revue d'histoire*, 106(2), 29-36. doi:10.3917/vin.106.0029.
- Des Nétumières, F. (1997). Méthodes de régression et analyse factorielle. *Histoire & mesure*, 271-297.

- Devereux, G., (1980). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*. Flammarion.
- Élias, N. (1973). *La civilisation des mœurs*. Calmann-Lévy.
- Ernst, A., & Pigeassou, C. (2005). « Être seuls ensemble » : une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme. *Movement & Sport Sciences*, (3), 65-74.
- Euromonitor. (n.d.). Market value of health and wellness in Western Europe from 2015 to 2020 (in million euros). In *Statista - The Statistics Portal*. <https://www-statista-com.ressources.univ-poitiers.fr/statistics/491510/health-and-wellness-western-europe-market-value/>.
- Faure, J. M. (1987). L'éthique puritaine du marathonien. *Esprit*, (125 (4), 36-41.
- Foucault, M. (1976). Il faut défendre la société. Cours au Collège de France.
- Fournier, P., (2006). Le sexe et l'âge de l'ethnologue: éclairants pour l'enquête, contraignants pour l'enquêteur. *Ethnographiques. org*, 11.
- Fussey, P., & Roth, S. (2020). Digitizing Sociology: Continuity and Change in the Internet Era. *Sociology*. <https://doi.org/10.1177/0038038520918562>
- Gaussot, L. (2008). Position sociale, point de vue et connaissance sociologique : rapports sociaux de sexe et connaissance de ces rapports. *Sociologie et sociétés*, 40(2), 181-198.
- Geertz, C. (1998). La description dense. Vers une théorie interprétative de la culture. *Enquête. Archives de la revue Enquête*, (6), 73-105.
- Giglio-Jacquemot, A., (2003). « Le sexe de l'ethnologue », in L. Obadia (ed.), *L'ethnographie comme dialogue. Immersion et interaction dans l'enquête de terrain*. (1e éd., p. 137-173.). Publisud.
- Gleyse, J. (2018). De l'art de la gymnastique (1569), au culturisme et aux premières compétitions organisées (1904). L'Emergence du *body-building* ?. *Staps*, 119(1), 27-45. doi:10.3917/sta.119.0027.
- Goffman, E., (1961). *Asiles. Études sur la condition sociale des malades mentaux et autres reclus*. Les Ed. de Minuit.
- Goffman, E., (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne. Tome 1. La présentation de soi*. Les Ed. de Minuit.
- Goffman, E., (1979). *Gender advertisements*. Macmillan International Higher Education.
- Goffman, E., (2002a). *L'arrangement des sexes*. La Dispute. Le genre du monde.
- Goffman, E. (2002b). La « distance au rôle » en salle d'opération. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 143(3), 80-87. doi:10.3917/arss.143.0080.
- González, E. A. (2019). La forme du genre, le genre en forme. Carrières de façonnage corporel à la salle de sport [mémoire de master]. Université de Poitiers. Upétille. <http://nuxeo.edel.univ-poitiers.fr/nuxeo/site/esupversions/51ceaf22-7386-4244-a1ac-567016927177>
- Guérandel, C. (2014). Genre et sport(s). Dans A. Alessandrin et B. Esteve-Bellebeau (dir.), *GENRE ! L'essentiel pour comprendre* (1ere éd., vol. 1, 139-141). France : Des ailes sur un tracteur.
- Haissat, S. & Travaillot, Y. (2012). La pratique dans les centres de remise en forme : des interactions normalisatrices entre les pratiquantes. *Movement & Sport Sciences*, 76, (2), 33-37. doi:10.3917/sm.076.0033.
- Haraway, D. (1988). « Situated Knowledge: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective », *Feminist Studies*, vol. 14, p. 575-599.
- Héas, S., Bodin, D., Robène, L., Meunier, D., & Blumrodt, J. (2006). Sports et publicités imprimées dans les magazines en France : une communication masculine dominante et

- stéréotypée ? *Études de communication. Langages, information, médiations*, (29), 131-156.
- Héritier, F. (1996). *Masculin/féminin: la pensée de la différence*. Odile Jacob.
- Hidri Neys, O. & Louveau, C. (2005). Travailler son corps : complément du capital scolaire sur le marché du travail ? Stratégies d'anticipation d'étudiantes. *Travailler*, 14(2), 129-151. doi:10.3917/trav.014.0129.
- Horst, H. A., et Miller, D. (2012). *Digital anthropology*. Berg.
- Hughes, E. C. (1958) *Men and Their Work*. The Free Press of Glencoe.
- IHRSA. (2018). Revenue of the health club industry in Latin America 2017 (in million U.S. dollars), by country. In *Statista - The Statistics Portal*. <https://www-statista-com.ressources.univ-poitiers.fr/statistics/308880/revenue-of-the-health-club-industry-latin-american-countries/>.
- IHRSA. (2018). U.S. fitness center / health club industry revenue from 2000 to 2017 (in billion U.S. dollars). In *Statista*. <https://www-statista-com.ressources.univ-poitiers.fr/statistics/236120/us-fitness-center-revenue/>
- IHRSA. (2018). Total number of health and fitness clubs worldwide 2009 to 2017\* (in 1,000s). In *Statista*. <https://www-statista-com.ressources.univ-poitiers.fr/statistics/275056/total-number-of-health-clubs-worldwide/>
- IHRSA. (2018). Number of health/fitness clubs in European countries 2017. In *Statista*. <https://www-statista-com.ressources.univ-poitiers.fr/statistics/308831/health-club-amount-in-european-countries/>
- Jarthon, J. & Durand, C. (2015). Faire du fitness pour ne pas vieillir ou pour bien vieillir et rester femme. *Staps*, 107(1), 45-61. doi:10.3917/sta.107.0045.
- Johansson, T. (1996). Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender. *Young*, 4(3), 32-47.
- Joncheray, H. (2018). Le paradoxe du sport : entre injonctions de santé et performance de genre : Commentaire. *Sciences sociales et santé*, vol. 36,(3), 31-36.
- Klein, A. M. (1989). Managing deviance: Hustling, homophobia, and the bodybuilding subculture. *Deviant Behavior*, 10(1), 11-27.
- Lahire, B. (2002). Portraits sociologiques. *Dispositions et variations individuelles*. Nathan, 421.
- Lahire, B. (2005). *L'esprit sociologique*. La Découverte.
- Le Breton, D. (1993). *La chair à vif: usages médicaux et mondains du corps humain*. Editions Métailié.
- Le Breton, D. (1998). *Anthropologie du corps et modernité* (4eme éd). Presses universitaires de France.
- Le Breton, D. (2012). *Sociologie du corps : « Que sais-je ? » n° 2678*. Presses universitaires de France.
- Lejeune, C. (2014). Manuel d'analyse qualitative. Analyser sans compter ni classer. De Boeck.
- Lejeune, C. (2017). Analyser les contenus, les discours ou les vécus ? À chaque méthode ses logiciels ! *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé*, 203-224.
- Lepoutre, D. (1997). *Coeur de banlieue: Codes, rites, et langages*. Odile Jacob.
- Lionel, L. H. L. (2016). The Lived Realities at the Gym. In *The Body and Senses in Martial Culture* (pp. 35-66). Palgrave Pivot, New York.
- Liotard, P. (2008). Les fonctions éducatives de l'homophobie dans le sport. *Sport et homosexualités. Carnon : Quasimodo & fils*.



- Liotard, P. (2017). Introduction : Exposition aux discriminations ordinaires dans les sports. *Les cahiers de la LCD*, 4(2), 13-24. doi:10.3917/clcd.004.0013.
- Louchet, C. & Hidri Neys, O. (2018). Les centres de remise en forme « réservés aux femmes » : une injonction à la santé d'un nouveau genre ?. *Sciences sociales et santé*, vol. 36(3), 5-30. doi:10.3917/sss.363.0005.
- Louveau, C. (2007). Le corps sportif : un capital rentable pour tous ?. *Actuel Marx*, 41(1), 55-70. doi:10.3917/amx.041.0055.
- Luxembourg, C. (2017). La banlieue côté femmes : une recherche-action à Gennevilliers (Hauts-de-Seine). *Itinéraires. Littérature, textes, cultures*, (2016-3).
- Mauger, G. (1991). Enquêter en milieu populaire. *Genèses*, (6), 125-143.
- Mauger, G. (2018). Capitaux, dispositions, stratégies populaires. *Savoir/Agir*, 44(2), 95-107. doi:10.3917/sava.044.0095.
- Maguire, J. S. (2007). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. Routledge.
- Messner, M. A. (1992). *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Beacon Press.
- Monjaret, A., & Pugeault, C. (2014). *Le sexe de l'enquête: Approches sociologiques et anthropologiques*. Ecole Normale Supérieure.
- Muller, L. (2006). La pratique sportive en France, reflet du milieu social. *Collectif, Données sociales—La société française*, 657-66.
- Murard, N. (2000). Norbert Elias et Michel Foucault: deux flèches au cœur de la subjectivité. *Tumultes*, (15), 203-212.
- Nizet, J. & Rigaux, N. (2014). II / La métaphore théâtrale. Dans : Jean Nizet éd., *La sociologie de Erving Goffman* (pp. 19-34). La Découverte.
- Noiriel, G. (1990). Journal de terrain, journal de recherche et auto-analyse. Entretien avec Florence Weber. *Genèses*, 2(1), 138-147.
- Papinot, C. (2012). L'image comme outil ordinaire dans la démarche de recherche en sciences sociales. Dans J-P. Gehin et H. Stevens (dir.), *Images du travail, travail des images* (1e éd., p. 225-230). Presses Universitaires de Rennes.
- Peneff, J. (1984). La fabrication statistique ou le métier du père. *Sociologie du travail*, 195-211.
- Piercey, N. (2016). Pierre Bourdieu and physical culture. *Sport in History*, 36(4), 1-3.
- Poliak, C. (2002). Manières profanes de «parler de soi». *Genèses*, (2), 4-20.
- Queval, I. (2008). *Le corps aujourd'hui*. Gallimard.
- Queval, I. (2011). « Nature » et « surnature » du corps sportif. *Les Cahiers du Centre Georges Canguilhem*, 5(1), 195-215. doi:10.3917/ccgc.005.0195.
- Queval, I. (2015). Le sport nous rend-il meilleurs ?. *Sciences Humaines*, 272(7), 21-21. <https://www-cairn-info.ressources.univ-poitiers.fr/magazine-sciences-humaines-2015-7-page-21.htm>.
- Rioufreyt, T. (2016). La transcription d'entretiens en sciences sociales. *HAL archives ouvertes*.
- Rivoal, H. (2017). Virilité ou masculinité ? L'usage des concepts et leur portée théorique dans les analyses scientifiques des mondes masculins. *Travailler*, (2), 141-159.
- Sandow., E. (1894). *Sandow's System of Physical Training*. G. Mercel Adam.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness Culture. Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. United Kingdom, Palgrave Pivot.
- Schwartz, O. (1993). L'empirisme irréductible. In N. Anderson (dir.), *Le Hobo: sociologie du sans-abri* (1e éd., p. 265-305). France : Nathan.



- Scott, J., (1988). Genre : une catégorie utile d'analyse historique. *Les cahiers du Grif*, 37(1), 125-153.
- Solini, L., & Basson, J. C. (2012). L'expression du surcodage sexué au cours de l'activité «musculon» en ÉPM. *La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation*, (3), 97-106.
- Sohn, A. M. (2015). *La fabrique des garçons. L'éducation des garçons de 1820 à aujourd'hui*. Éditions Textuels.
- Sören A., (2017). *El diario de campo en la era digital (Evernote)*. Fundación iS+D para la Investigación Social Avanzada. <https://isdfundacion.org/2017/11/09/etnografia-virtual-no-3-el-diario-de-campo-en-la-era-digital-evernote/>
- Sparkes, A. C. (2010). Performing the Ageing Body and the Importance of Place: Some Autoethnographic Moments, in B. Humberstone (ed.) *Third Age and Leisure: Research, Principles and Practice*, Eastbourne: Leisure Studies Publications, No. 108.
- Stevens, H., (2018). *La psychologisation de rapports sociaux* [document inédit]. Département de sociologie, Université de Poitiers.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage.
- Szczepaniak, M. (2016). Le vécu du corps à travers la pratique de la musculation. *Le Journal des psychologues*, 334(2), 49-54. doi:10.3917/jdp.334.0049.
- Tabet, P. (1979). Les mains, les outils, les armes. *L'homme*, 5-61.
- Touraille, P. (2011). Chapitre 24. Coûts biologiques d'une petite taille pour les *Homo sapiens* femelles : nouvelles perspectives sur le dimorphisme de la stature. Dans : Thomas Heams éd., *Les mondes darwiniens: L'évolution de l'évolution. Volume 2* (pp. 739-764). Paris: Editions Matériologiques. doi:10.3917/edmat.heams.2011.02.0739.
- Turner, J. C., Brown, R. J., & Tajfel, H. (1979). Social comparison and group interest in ingroup favoritism. *European journal of social psychology*, 9(2), 187-204.
- Travaillot, Y. (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*. Presses universitaires de France.
- Tuaillon, V., (Animatrice). (2018, juin 28). *Cours particulier avec Eric Fassin 2/2* [Audio podcast]. [https://twitter.com/LesCouillesSLT\\_/status/1012319653249642496](https://twitter.com/LesCouillesSLT_/status/1012319653249642496)
- Vallet, G. (2013). L'imaginaire collectif du bodybuilding : un recours au passé ?. *Staps*, (3), 47-67.
- Vallet, G., (2018). *Sociologie du genre. Thèmes & débats sociologie* (1<sup>e</sup> éd.). Edition Bréal.
- Viveros, M., (2018). *Les couleurs de la masculinité : Expériences intersectionnelles et pratiques de pouvoir en Amérique latine*. La Découverte.
- Wacquant, L. J. (1989). Corps et âme [Notes ethnographiques d'un apprenti-boxeur]. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 80(1), 33-67.
- Weber, F. (1995). L'ethnographie armée par les statistiques. *Enquête. Archives de la revue Enquête*, (1), 153-165.
- Weber, M. (1964). *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Plon.
- Wellard, I. (2015). Isolated, embodied (guilty) pleasures at the gym. In *Researching Embodied Sport* (pp. 77-85). Routledge.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & society*, 1(2), 125-151.
- Wienke, C. (1998). Negotiating the male body: Men, masculinity, and cultural ideals. *The Journal of Men's Studies*, 6(3), 255-282.

# Annexes

## Annexe 1. Exemple de transcription entretien et notes ethnographiques

---

### Transcription et notes ethnographiques – Enquête H0120 Edward GONZALEZ CABRERA Mémoire du Master 2 Etudes sur le genre – Université d'Angers

---

**Entretien de :** Stéphane, chez l'enquêté

**Durée :** 1h07

**Exemple de ponctuation pour la transcription :**

- En italique, les propos de l'enquêteur, sans italique, les propos de l'enquêté
- Entre parenthèses ( ) sont précisées les bornes de temps toutes les cinq minutes, des manières de parler, les silences, des comportements(e.g., rigoler) etc.
- Entre crochets [ ] sont indiquées des précisions quant à un individu, un lieu ou une structure ayant suivi une anonymisation, inscriptions paratextuelles (e.g., mots inaudibles)
- Les mots ou groupes de mots surlignés en gras indiquent l'émission d'une question principale par l'enquêteur, les relances ne sont pas considérées.
- « // » indique les propos de l'un ont été interrompu par l'autre
- « R » sera l'enquêté, accompagné du numéro d'entretien et « Q » sera l'enquêteur.
- « ... » sera des petites pauses dans le discours
- « ' ' » sera pour indiquer un discours qui est rapporté ou la simulation d'une narration d'autrui

---

### Notes ethnographiques pré-entretien

**Présentation de l'enquête :** *« travail qui cherche à connaître les intérêts et trajectoires des personnes qui viennent dans une salle de sport »*

**Enquêtée :** Client de la salle de sport,

**Négociation de l'entretien (issu de notes ethnographiques)**

***Abordage dans la salle de sport - 17/12/2019***

J'arrive à la salle de sport à 8h15 et je commence à m'échauffer. Installé dans une machine pour travailler les épaules je vois un vieil homme sur la soixantaine, peut-être 65, il

est un habitué de la salle de sport. Il porte un jogging moulant noir, un t-shirt de la même couleur avec de bordures gris. Ses vêtements sont spécifiques pour faire du sport. Il porte des gants et son portable est à côté de lui avec le chronomètre. Il porte des lunettes, ses cheveux sont blancs ainsi que sa barbe.

Je lui salue et puis je commence à m'échauffer pour faire des exercices, il est juste à côté et travaille ses pectoraux sur une machine guidée où il faut monter des disques et s'allonger pour s'en servir. Deux répétitions après, quand il fait sa pause je lui aborde pour négocier un entretien.

Je lui explique de quoi il s'agit et il me répond que l'on peut faire ça à la salle, je lui dis que cela dépend de lui, mais qu'à la salle il peut avoir beaucoup de bruit donc on peut aussi voir dans un café. Il me dit qu'il n'habite pas loin de campus, donc que si j'y suis on peut faire ça chez lui, il habite à côté de la fac de médecine. Il me dit "plutôt le matin, je suis retraité" je lui remercie et je lui dis que cela pourrait être la semaine prochaine, lundi ou mardi, il accepte. Je lui demande son numéro et il le note prenant son portable, quand je vais noter son prénom j'ai du mal à écrire son prénom, il fait l'effort de l'épeler, mais ne semble pas dérangé. Je lui remercie et je lui dis qu'au cours de la journée je lui enverrai un texto avec toutes les informations.

### ***Communication par texto 17/12/2019***

- [11h36] Re bonjour Stéphane, Dans le cadre de mes études en sociologie je réalise un travail qui cherche à connaître les façons dont les personnes s'entraînent à la salle de sport. L'entretien dont je vous ai parlé est complètement anonyme, cela prendra entre 1h et 1h30. Pour ce faire, nous pouvons convenir d'un rendez-vous. D'après nos échanges de ce matin, on pourrait envisager lundi 23/12 en matinée ? Donc je reste attentif à votre réponse. Cordialement, Edward Gonzalez

- [11h40] OK pour la date du 23

- [11h48] C'est parfait! Pour l'heure on pourrait se voir après la séance sportive ? En général je finis la mienne vers 9h30. Donc je vous attendrai si nécessaire ou je vous rejoindrai par la suite dans votre domicile.

- [11h55] OK après séance et je viendrai en vélo pour rdv chez nous

- [12h00] C'est noté! Merci beaucoup et bonne journée

### ***Communication par texto 22/12/2019***

- [13h03] Bonjour Stéphane, Je reviens vers vous pour reporter notre rendez-vous de demain. J'ai un empêchement donc nous pourrions voir cela après les fêtes si vous êtes d'accord. Merci de votre compréhension. Edward G.
- [13h10] OK pas de soucis.

### **Communication à la salle de sport 03/01/2020**

Le matin, vers 8h40 quand j'arrive pour faire ma séance sportive je vois au niveau de l'espace musculation, partie machines guidées, à Stéphane. Je vais lui saluer. Il porte des collants noirs, un t-shirt moulant de la même couleur. Je lui pose la question s'il sera disponible la semaine prochaine pour réaliser un entretien et il me dit que juste lundi et mardi, car mercredi il part au sud de la France. Donc on fixe un rdv pour lundi 06/01/2020 après notre séance sportive.

### **Déroulement :**

J'arrive à la salle de sport à 8h15 et je vois directement un vélo à l'entrée, ce qui me fait penser que Stéphane est déjà arrivé. Je voulais arriver à 8h pour être sûr de ne pas prendre du retard avec l'entretien. Je me suis dépêché pour aller changer mes habits et commencer ma séance sportive pour les jambes. Au niveau de la musculation je vois que Stéphane est déjà en train de travailler ses pectoraux avec une machine guidée. On se serre les mains, il porte de gants noirs et bleu, des collants sportifs noirs, et un gilet gris. Il me dit « on se dit à 9h30 ? » je lui réponds « oui, je finirai un peu avant pour me préparer et changer mes habits ».

Je commence à faire des exercices pour les jambes, squats en m'échauffant. Stéphane fait trois répétitions de plus et part vers une autre machinée guidée du front pour les pectoraux, l'exercice Butterfly. Quand je fini et passe au niveau de machines guidées Stéphane fait un exercice pour son dos avec une barre aux poulies. Ensuite il va faire des exercices au poids du corps pour le dos et les triceps. Vers 9h15 je vais aux vestiaires pour prendre une douche et changer mes habits. A 9h25 Stéphane arrive, j'étais en train de finir de m'habiller. Il salue un autre vieil homme de la salle et lui dit « aujourd'hui je pars un peu plus tôt, j'ai rdv » Je lui dis que je suis prêt et il me dit qu'il arrive, donc je sors et l'attends à l'entrée de la salle de sport.

Pendant la sortie du centre commercial il me demande quel est ma nationalité, depuis combien de temps je suis en France. Il me dit qu'il pensait que j'étais brésilien. Il me demande également si je suis venu pour faire mes études et ce que je comptais faire après. Il prend son vélo, il semble un peu vieux mais fonctionne, c'est un vélo assez léger, plus pour faire du cyclisme. Il me dit que c'est bien un vélo électrique avec les côtes à Poitiers. Je suis Stéphane, il prend un chemin peu commun pour couper entre différentes zones résidentielles, nous arrivons au niveau du CHU où il habite. Son épouse sort à la fenêtre de l'étage et dit « ça doit être dur en vélo avec ce temps ». Quand je rentre j'enlève mes chaussures comme ils font et me présente à l'épouse de Stéphane, il retorque « finalement il est colombien » et je demande d'utiliser les toilettes. Stéphane me montre et puis je lui demande où je peux me laver les mains il m'amène à l'étage à la salle de bain. La maison semble grande, un étage, couleurs blanc sobre, meubles assez nouveaux, ne semble pas trop chargé de décoration. On s'installe dans la table à manger, en verre. J'explique à Stéphane tous les éléments de l'entretien et il accepte y compris d'être enregistré. Avant ça son épouse m'offre du café et j'accepte. Je lance l'enregistrement.

### Transcription

**Q** – *Est-ce que tu pourrais me parler des tes pratiques sportives, les pratiques sportives que tu réalises actuellement ?*

**H0120** – Euh actuellement je fais de la salle de sport, donc salle de sport, je marche et je cours — *d'accord* — mais actuelles hein, mais avant je courrais beaucoup, bon j'en parlerai peut-être plus tard, mais actuellement je fais la salle de sport quatre fois par semaine, quatre fois une heure et demi j'arrive à huit heures, je repars à neuf heures trente et euh je marche et je cours euh les journées où je peux ou j'ai la forme — *d'accord* — en extérieur, en extérieur !

**Q** – *Et juste pour revenir à ces activités de courir en général à quelle fréquence tu cours pendant une semaine ?*

**H0120** – Ah ben je vais courir quand il fait bon je cours une à deux fois par semaine, je marche, si je cours pas je marche — *d'accord* — je fais cinq ou six kilomètres — *Ok* —

**Q** – *Dans la salle de sport tu me disais que tu y vas environ quatre fois par semaine, depuis combien de temps tu commences à fréquenter les salles de sport ?*

**H0120** – Ah ben ça fait une dizaine d'années, ça fait... j'étais chez Elancia, avant, après je suis passé chez euh... (réfléchi un moment) la salle qui est sur bord de la route qui est pas très loin, j'ai plus le nom, ben une autre salle — *Keep cool ?* — *Keep cool !* voilà ! j'ai fait quatre ans chez Elancia, quatre ans chez *Keep cool* et là j'en suis à ma deuxième année chez... ici là [*Perfect Body*].

**Q** – *D'accord, et la première fois que tu arrives... merci ! (l'épouse de Stéphane nous apporte du café) dans une salle de sport, comment ça se fait cette arrivée à la salle de sport ?*

**H0120** – Ah ben surtout pour me maintenir en forme quoi, j'suis arrivé pour maintenir le poids, pas c'que bon j'ai soixante-quatre ans — *d'accord* — donc c'est pour me maintenir en forme, garder du muscle — *hein hein* — donc voilà, donc je... (deux secondes de silence, réfléchis) voilà ! pour me garder en forme, pour garder les muscles quoi, garder les muscles en haut, faire du cardio, mais garder les muscles en haut — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que à présent peut-être tu as de contraintes particulière pour te rendre à la salle de sport ?*

**H0120** – Des contraintes ? non j'suis, j'suis à la retraite — *hein hein* — donc j'ai du temps libre par rapport à une époque, ça fait six ans je suis à la retraite, donc maintenant j'ai du temps libre, j'y vais le matin, je pars d'ici à... un quart d'heure avant, j'suis pas très loin, je pars à huit heure moins quart pour huit heure là-bas à la salle, de huit heure jusqu'à neuf heures et demi je reste dans la salle après je reviens tranquillement, t'as vu je reviens en vélo — *hein hein* — je prends ma douche tranquille et puis voilà, j'ai plus beaucoup de... y'a plus de boulot, donc y a plus du travail, donc j'ai plus beaucoup de contraintes derrière à part des rendez-vous, un rendez-vous chez les médecin, un rendez-vous euh... un autre rendez-vous quelconque — *hein hein* —

**Q** – *Et peut-être la dernière fois que tu as annulé euh une séance sportive c'était en raison de quel ... ?*

**H0120** – Boff (réfléchis) c'est rare quand j'annule, c'est rare ! c'est rare ! je me suis fixé quatre fois, je vais à quatre fois. Si j'annule c'est que je suis un peu fatigué ou je me sens pas en forme, mais c'est rare, c'est vraiment rare peut-être en deux ans à la salle ici là c'est arrivé une ou deux fois – quand tu as fait la fête ! – (au loin son épouse et tous les trois nous rions) — *haha oui, ça arrive* — oui, oui il faut faire la fête.

**Q** – *Et euh par exemple une fois que euh je ne sais pas tu as décidé d'annuler une séance sportive est-ce qu'il t'arrive peut-être après de compenser l'annulation ? C'est-à-dire d'aller une fois de plus à la salle ou //*

**H0120** – // ah oui, j'y vais euh... disons si j'y vais pas (son épouse arrive et nous apporte du sucre) le vendredi, tiens vas y (Stéphane me fait signe de m'en servir) — *merci* —, euh il y a du sucre, ton prénom c'est euh... je m'en souviens — *Edward* — Edward ouais ! il y a du sucre et euh, tiens il y a une petite cuillère euh... oui à la limite si j'y vais pas, j'y peux pas aller le vendredi, j'étais trois fois dans la semaine, si vendredi je peux pas y aller et j'ai prévu d'y aller, parce que moi je prévois d'y aller. Moi j'y vais le lundi, le mardi, le mercredi je me repose, je vais marcher ou courir, le jeudi ou le vendredi je vais à la salle, si à la limite le vendredi j'ai pas pu y aller pour faire la quatrième fois, bon moi j'y vais le samedi, samedi ou dimanche — *d'accord* — toujours le matin.

**Q** – (je bois mon café) *euh... ok donc la première fois que tu arrives dans une salle de sport, bon ça fait une dizaine d'années que tu décides de t'y inscrire — hein hein — euh cette arrivée à la salle de sport comment ça se passe ? est-ce que tu rencontres un coach ou tu commences en autonomie ?*

**H0120** – Ben non, non ! ben je me suis fait conseiller, je me suis fait conseiller, là ça fait dix ans quand j'ai commencé (05 :00 MINUTES) je me suis fait conseiller et puis euh j'ai regardé à peu près sur les bouquins, ce qu'il fallait faire et tout ça, mais ça fait deux ans quand je suis venu ici à Perfect [Body] j'ai pris un coach pendant une heure, une heure et demi — *hein hein* —

**Q** – *Sur combien de temps ?*

**H0120** – Une heure et demie — *Ah juste une fois !* — euh non il m'a pris euh... il m'a conseillé pendant trois fois une demie heure. Il est venu dans les mois, il est venu trois fois une demie heure me conseiller pour voilà, il était là ce matin.

**Q** – *Et donc du coup quand tu as dit que dans un premier temps que tu arrives et tu te fais conseiller, c'était... qui la personne qui t'as donné ces premiers renseignements pendant ton arrivée à la salle de sport ? ça fait dix années en fait...*

**H0120** – Ouais... ben ça fait deux ans //



**Q** – // *non, mais ce que je veux dire c'est euh la première fois que tu arrives en salle de sport, c'est-à-dire ça fait une dizaine d'années, tu n'avais pas contacté directement un coach mais tu avais cherché plus de renseignements ?*

**H0120** – Oui j'ai pris de renseignements, des renseignements sur de livres – *ah d'accord !* – parce que ben ça fait dix ans l'internet c'était pas aussi... parce que maintenant avec l'internet on trouve tout, mais euh sur ça il y avait des bouquins de... de musculation dans le comment dire... chez Decathlon, ils vendent des bouquins de musculation, ils expliquent comment, avec page par page des groupes musculaires, qu'ils se... qu'ils se musclent en fonction des exercices voilà — *d'accord* —

**Q** – *Et plus récemment quand tu contactes ce coach pour cet accompagnement trois fois, est-ce que peut-être tu réalises une demande particulière ou c'était dans quel but que tu l'avais //*

**H0120** – // oui c'était le but de, de... par ce que j'avais perdu du muscle en haut, j'avais perdu du muscle, j'avais arrêté [le sport] pendant un an — *hein hein* — parce que je m'étais fait mal à une épaule en recoupant les herbes donc je pouvais... et donc j'ai arrêté pendant un an alors j'ai eu de douleurs au dos, parce que j'ai perdu du muscle dans le dos, suite à ça j'ai dit 'donc j'y retourne, je me remuscule maintenant que j'ai plus de douleurs sur le côté' et bon c'était pour... j'ai vu le coach et j'ai dit 'bon voilà moi, il faut que je me remuscule assez rapidement' voilà — *d'accord* —

**Q** – *Et peut-être quand tu... lui rencontres pendant ces séances qu'est-ce qu'il t'as conseillé ou comment il a abordé ta demande ?*

**H0120** – Ben il m'a conseillé, il m'a conseillé selon les groupes musculaires, il m'a conseillé différentes, comment dire, différents exercices, par rapport à différents groupes musculaires quoi, c'est-à-dire euh comment se muscler le dos, les... les... bras, les épaules tout ça avec des feuilles photocopiées, avec tous les jours sur un programme, sur quatre jours avec les différents exercices à faire. Alors j'avais ma feuille, j'allais avec ma feuille à la salle, je mettais ma feuille à côté de moi avec mes temps d'arrêt et mes temps de repos et puis voilà.

**Q** – *Du coups ces feuilles que tu dis sur quatre fois c'est le programme que peut-être //*

**H0120** – // le programme sur la semaine, ouais ! c'est ce que je suis maintenant, maintenant il y a des variantes, maintenant comme je suis habitué des fois je mixe un peu le truc ou il y a... il y a une semaine euh ben une journée j'ai pas envie de faire les épaules et ben je le fait le lendemain et je fais autre chose quoi hein ! Ben j'essaie, surtout j'essaie de faire une heure et demie à peut près une heure et demie de musculation, pour arriver à huit heures et partir à neuf heures et demie — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que peut-être tu pourrais me décrire, justement, pendant une semaine comment tu travailles à la salle de sport, c'est-à-dire en fonction de cette organisation de groupes musculaires ?*

**H0120** – Tu veux que je l'écrive ?

**Q** – *Non, juste me raconter, par exemple le lundi si tu fais un groupe musculaire particulier, le mardi...*

**H0120** – Ah oui ! le lundi je vais faire euh bon je vais faire... qu'est ce que j'ai fait ce matin ? euh c'est ce que j'ai fait ce matin, j'ai fait le dos, j'ai fait des tractions euh, tractions euh j'ai fait les pecs et puis j'ai pas fais les bras, demain je fais les bras, les bras les épaules, après demain, après demain je verrai, je repasserai sur le dos, le dos les pecs, les jambes je les fais rarement, tout ce qui es les jambes je les faits rarement, je les fait surtout quand je cours et quand je marche, parce que je vais pas... j'ai un peu les genoux qui me font un peu mal donc faire de squat ou un truc comme ça j'évite.

**Q** – (Tousse et regarde quelque secondes le guide d'entretien) (10:00 MINUTES) *par rapport à euh... aux anciennes salles que tu m'avais dit que tu avais fréquente – Keep Cool et puis Elancia ouais – euh qu'est-ce qui t'as amené justement à effectuer le changement //*

**H0120** – // le changement de salle ? – *oui* – oui, parce que d'abord ce qui a motivé mon... mon... en premier c'était le prix, c'était à dix-neuf... une vingtaine d'euros au lieu de trente euros, je gagnais une dizaine d'euros par mois et puis même maintenant s'ils augmentaient à la salle je resterais parce que c'est bien par rapport euh c'est plus une salle d'entraînement qu'une salle... les autres salles sont des salles de mise en forme, c'est pas... c'est moins, moins professionnel, tu vois ce que je veux dire ? c'est moins... c'est moins poussé dans les autres salles — *d'accord* — les autres salles c'est plus euh... plus pépère il y a juste de machines, il n'y a pas de poids libres euh... c'est... c'est plus professionnel à Perfect Body — *d'accord* —

**Q** – *En termes d'équipement, de matériel //*

**H0120** – // en termes d'équipement c'est beaucoup plus poussé — *d'accord* — et puis euh au niveau de personnes qui sont c'est... les gens sont beaucoup plus... pointus, je veux dire au niveau... ils sont beaucoup mieux entraînés — *d'accord* — quand on veut voir des... pour prendre des exemples c'est bien par ce qu'on regarde à côté et puis on peut prendre des exemples.

**Q** – *Et ça par exemple ce que tu dis des gens qui sont beaucoup plus pointus, tu veux dire en termes du personnel ou tu dis en termes de clients ?*

**H0120** – En termes des clients, clients et personnel, il y a certains qui viennent s'entraîner on voit que c'est des habitués, ils sont... ils sont sûrs pour s'entraîner, c'est bien de fois de les regarder s'entraîner de façon à... à pas faire de bêtises soi-même et de s'entraîner comme ça donc voilà.

**Q** – *Donc si j'ai bien suivi ce que tu dis c'est par rapport donc quand tu commences dans cette salle ce qui produit vraiment le changement d'une salle à l'autre c'était plus une recherche de matériel plus... pointu //*

**H0120** – // plus performant, plus pointu, voilà, un entraînement plus perfectionné, voilà, voilà et aussi le prix, dans un premier temps j'allais pour le prix et puis la proximité, c'est pas

trop loin donc euh... c'est à quoi, c'est à dix minutes de vélo, dix minutes, un quart d'heure, ça va.

**Q** – *Et du coup quand tu fais les premiers changements de Keep cool à Elancia, c'était ça ? — oui, c'est ça ! — là tu trouves les deux choses en même temps de meilleures machines et un prix plus avantageux ?*

**H0120** – Oui, un prix plus avantageux et des meilleures machines — *d'accord* —

**Q** – *Et par la suite également une meilleure offre chez Perfect Body ?*

**H0120** – Ah oui ! ah oui ! ils sont mieux, ils sont beaucoup mieux — *d'accord* —

**Q** – *Meuh... justement au niveau de la locomotion tu me dis que tu vas en vélo, mais //*

**H0120** – *// en vélo ou en voiture, s'il pleut j'y vais en voiture — ça dépend plus de la météo — oui c'est suivant la météo, quand il fait... quand il fait un temps comme ça (c'est gris dehors, mais il ne pleut pas) je vais en vélo, bien couvert, ça permet de faire le cardio, tu vois ça permet de faire un peu de... ça m'évite de me mettre en salle et puis faire du cardio, là je fais du vélo — hein hein —*

**Q** – *Meuh est-ce que... bon tu disais tout à l'heure sur ton arrivée à la salle et ce choix euh, il y avait un élément de s'entretenir de pouvoir garder les muscles — Ouais ! ouais ! — pour la première inscription et après peut-être pour le choix spécifique de la salle hormis ces deux éléments, des machines et du prix, tu as eu l'occasion de visiter plusieurs endroits ou tu as choisi la première ?*

**H0120** – Ah oui ! oui ! je connais au niveau de salles, je connais hein ! je connais Elancia, je connais Keep Cool euh... je connais l'Elancia qu'il y a sur le bord de la rocade, celle qui est en haut donc au niveau qualité c'est, c'est mieux quoi — *d'accord* —

**Q** – *Et quand tu prends justement la décision 'allez je m'inscris en salle de sport' tu t'inscris, tu commences à t'entraîner, est-ce que tu as l'occasion d'en parler avec d'autres personnes proches, de ta famille, des amis ?*

**H0120** – Ah non, non ! non, non dans ma famille ni dans les proches il n'y a pas qui font du... de la salle, je suis peut-être le seul.

**Q** – *Et le fait de partager la nouvelle que tu commences à t'entraîner, aller dans une salle tu ne l'a pas non plus dit à d'autres personnes ?*

**H0120** – Oui, je l’ai dit à des amis, mes amis ils savent que je fais toujours la salle, avant j’étais chez Keep cool, après chez Elancia, bon ils savent que je suis toujours ne salle quoi, je fais toujours la salle ma bon.

**Q** – *Comment ils sont réagis justement à ton activité sportive et le fait de commencer //*

**H0120** – Ils savent que je fais du sport, avant je faisais des marathons (15 : 00 MINUTES) alors donc – *ah oui !* – donc (rit) j’ai fait New York, j’ai fait Chicago, Paris, Londres, non mais ils savent que je fais toujours du sport donc... j’aime me maintenir en forme — *d’accord* — donc de ce côté-là...

**Q** – *Est-ce que tu pourrais décrire la tenue sportive que tu utilises pour aller en salle ?*

**H0120** – Euh la tenue, ce que je mets sur moi ?

**Q** – *Oui*

**H0120** – Euh ça dépend, ça peut être du truc (signale son t-shirt qui est fait d’une matière élastique) qui... colle au corps avec un collant, un collant pour courir souvent ou je peux mettre, l’été, un truc plus ample euh un short et puis un t-shirt plus large.

**Q** – *Y a-t-il une raison particulière pour le choix de cette tenue ?*

**H0120** – Ah boff, parce que ça me plaît, j’aime bien, j’aime bien être bien dans mes affaires... c’est euh c’est une question d’esthétique, comme quand on choisit un pantalon pour sortir à l’extérieur voilà.

**Q** – (enquêteur toussé) *est-ce que... euh bon peut-être, bon ça fait un moment, mais quand tu commences à fréquenter la salle tu as acheté des matériels ou des vêtements, une tenue spécifique pour faire du sport ou tu avais déjà toutes les affaires nécessaires ?*

**H0120** – Ah j’avais les affaires, ouais ! j’avais les affaires, j’en ai racheté, parce que j’avais certaines qui commençaient à être fatiguées, j’avais, j’ai changé de... le collant là je l’ai changé au début d’année, ça je l’ai depuis cinq, six ans (signale son t-shirt) donc... — *d’accord* — voilà.

**Q** – *Et pour tes séances sportives tu utilises de matériel technologique spécifique, par exemple je ne sais pas une montre, des applications du téléphone...*

**H0120** – Non, j’utilise une montre cardio, cardio fréquencemètre quand je cours autrement pour la salle non — *d’accord* — j’ai une [montre] polar, maintenant j’ai une nouvelle montre, mais c’est uniquement au niveau... au niveau du cœur.

**Q** – *Pendant ta séance sportive tu utilises ton portable ?*

**H0120** – Oui pour euh... pour mesurer le temps de repos entre chaque, entre chaque, entre comment dire ? entre chaque série et je, quand je mets une minute, une minutes et demie, deux minutes ou une minute, ça je me sers de ça.

**Q** – *Est-ce que ça peut t'arriver de t'en servir pour euh... écouter de la musique ?*

**H0120** – Non, je ne suis pas trop là-dessus.

**Q** – *Quelles sont les types de machines que tu utilises à la salle de sport ?*

**H0120** – Je suis plus sur de machines guidées — *hein hein* — j'utilise les poids un petit peu, mais plus sur des machines par ce que je les trouve plus confortables — *hein hein* — j'évite de faire euh, j'évite de faire du... développé couche sous les barres, car j'ai toujours peur que ça me tombe dessus (rit) — *je comprends* — alors je préfère faire ça aux machines, mettre des plaques, rajouter des plaques, au moins c'est tenu quoi voilà !

**Q** – *C'est plus une question de sécuri[té ?]//*

**H0120** – // de sécurité voilà — *d'accord* —

**Q** – *Donc tu me disais tout à l'heure que bon tu as appris à t'entraîner plus par un enseignement personnel, en cherchant les livres etcetera, mais peut-être entre... je ne sais pas le changement d'une salle à l'autre étant donné que le matériel et les machines sont différentes comment tu as appris à...*

**H0120** – ça se ressemble — *d'accord* — ça se ressemble donc les machines elles sont, elles sont... pas identiques mais tu sais euh tu sais à peu près comment elles se ressemblent tu sais à quoi ça sert et puis en plus s'est indiqué, il y a de fiches techniques qui sont affichées sur les machines comme quoi tu travailles tel groupe musculaire et ça avec le coach que j'ai eu on a passé sur chacune de machines il m'a explique comment, comment faire.

**Q** – *Est-ce que peut-être un jour tu as rencontré des difficultés particulières avec une machine ?*

**H0120** – Non, rien de... rien de particulier.

**Q** – *Peut-être il t'es arrivé d'avoir de doutes sur l'emploi d'une machine et donc de demander à quelqu'un d'autre ? un client, un coach ?*

**H0120** – Non, non il m'a bien expliqué au départ (le coach) puis j'ai... puis je regarde beaucoup, je regarde quand il y a... même certains exercices, je regarde de, des gars qui sont bien musclés qui sont bien... qui on voit qui c'est des... c'est des... des gars qui sont assidus quoi euh je regarde comment ils travaillent et puis j'en tiens compte quoi hein, ça se bien, on peut se servir d'exemple sur certaines personnes (20 : 00 MINUTES).

**Q** – *Au niveau de la salle, quels sont les espaces que tu fréquentes le plus ?*

**H0120** – Ben les espaces que je fréquente les plus euh... le fond de la salle où tout... tout où il y a tous les appareils qui sont guidés puisqu'ils sont plus confortables, plus sécurés, mais j'ai fait bon... je fais tout ce qui est guidé pas mal, je fais un p'tit peu le dos guidé, je fais les épaules en non guidés euh, les tractions, tractions épaules, j'aime bien faire les tractions

aussi, j'ai démarré avec les tractions avec le contrepoids quand je suis venu de vacances pour ne pas me blesser et ça je connaissais, je connaissais cette appareil, depuis quarante ans que je connaissais, j'avais fait déjà dans une salle où j'avais été, il y a une vingtaine d'années euh donc euh... voilà — *d'accord* — plus le fond de la salle.

**Q** – *D'accord, tout ce qui est la partie musculation ?*

**H0120** – Oui ! Oui ! tout ce qui est poids euh c'est bien, c'est plus, mais euh... je glisse beaucoup plus sur ce coin-là.

**Q** – *Et au niveau de l'espace cardio-training euh... plus à l'entrée //*

**H0120** – // il est bien cet espace cardio-training, mais bon le cardio-training je le fais en extérieur, moi je fais toujours, je vois l'été je cours pratiquement tous les jours, quand le temps est possible et là, là bon je viens en vélo ou je marche pendant la semaine ou je cours, mais j'évite de le faire à l'intérieur, c'est un besoin, un besoin de ventiler de transpirer donc le faire en intérieur c'est pas... — *oui* — autrement ils ont des bonnes machines, ils ont des bonnes machines.

**Q** – *Oui, c'est-à-dire que de l'ensemble du temps d'une séance sportive, si j'ai bien suivi, c'est une heure trente — une heure trente de muscu ! — donc c'est cent pourcent musculation ?*

**H0120** – Oui ! voilà, voilà ! le cardio je le fais en extérieur — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que pendant le temps que tu as d'expérience en salle de sport peut-être tu as eu euh des difficultés au niveau de santé, une lésion, des blessures liées à la salle de sport ?*

**H0120** – Ah non ! non, non... (réfléchis) non, non je fais attention euh quand je vois euh quand je sens que ça, ça... j'essaie de m'échauffer le mieux possible avant de démarrer euh bon et puis je lève pas de trucs super lourds, je... je fais attention à pas me blesser quoi — *d'accord* —

**Q** – *Pour ta dernière séance sportive, c'était tout à l'heure — ouais —, est-ce que tu pourrais me décrire la séquence d'exercices que tu as effectué aujourd'hui ?*

**H0120** – La séance d'exercices ? ben c'est aujourd'hui j'ai fait, j'ai fait le... les pectoraux à la machine à plaques, les pectoraux euh... après je suis passé je suis passé aux pectoraux aux Butterfly, c'est ça hein ? — *hein, hein* — euh après... après je suis passé aussi au tirage, tirage des plaques poitrine, après je suis passé, je suis passé à la chaise romaine, j'ai fait plusieurs séries de... les épaules et j'ai fait aussi des tractions et j'suis passé aux épaules avec le poids comme ça voilà (soulève les bras en horizontal comme un oiseau bougerait les ailes) et puis après je me suis arrêté là-dessus — *avec des haltères ?* — des haltères ! voilà ! des haltères avec sept kilos — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que peut-être tu as des parties spécifiques de ton corps que tu préfères travailler ?*

**H0120** – Ben plus le haut quoi pour... parce que bon vu, vu l'âge tu vois moi j'ai soixante-quatre ans, ça tendance à... à s'affaïsser un p'tit peu quand tu vieillis donc c'est pour éviter que ça s'affaïsse, ça fait douloureux quoi — *hein, hein, d'accord* —, j'essaie de pas trop manger question de pas prendre du ventre et puis garder, avoir de bras des pectoraux, des épaules, garder euh... (cherche ses mots) garder les formes quoi — *hein, hein* —

**Q** – *C'est-à-dire que sur le travail du haut du corps c'est un peu... c'est un peu l'ensemble ?*

**H0120** – Ah c'est l'ensemble, ouais ! c'est l'ensemble — *d'accord* — (je cherche ma question suivante sur le guide d'entretien et l'enquête reprend la parole) c'est l'ensemble et aussi pour des côtés, pour un côté esthétique, pour un côté de santé aussi pour me... pour... pas... parce que quand j'ai arrêté une année j'ai eu mal au dos et le fait que je refasse de la muscu, tu vois, le dos est musclé j'ai plus de mal au dos voilà.

**Q** – *Ce temps quand tu as arrêté, ça date de combien de temps ?*

**H0120** – J'ai arrêté ça fait deux ans — *d'accord* — avant de venir chez Perfect Body — *d'accord* — mais j'arrête quand même cinq mois parce qu'on part dans le sud, parce qu'on a un appartement dans le sud de la France donc on part du mois de mai, jusqu'au mois de... jusqu'à la mie septembre — *d'accord* — alors là je... je fais pas de muscu quoi, je... je vais courir c'est tout hein, (25 : 00 MINUTES) voilà.

**Q** – *Pour cette salle de sport euh à Perfect Body est-ce que tu utilises d'autres types de services de la salle ?*

**H0120** – Non, non, ni boisson énergisante, non je m'en sert pas, je m'en sers euh le basique.

**Q** – *Les machines, les vestiaires, les casiers peut-être ?*

**H0120** – Voilà, voilà !

**Q** – *A ton avis quelles sont les normes et les règles de la salle de sport ?*

**H0120** – Une norme ? — *hein, hein* — ben c'est les... quelles normes ? les normes de sécurité euh...

**Q** – *Oui, en général ce qu'on dit comme quoi il faut respecter tel type ou tel type de norme.*

**H0120** – Ben oui, il faut respecter bon, respecter la propreté, la serviette, les chaussures propres euh... voilà donc euh... respecter les machines, pas les euh... mal les employer, mal

les utiliser, faire attention quand on sert de poids et des poids libres, de façon à pas blesser, pas blesser quelqu'un d'autre, voilà.

**Q** – *Et euh... est-ce qu'au niveau de l'hygiène y a-t-il des choses particulières ?*

**H0120** – Non, moi je porte de gans, j'ai une serviette, je pose ma serviette à chaque fois, je n'essuie même pas les machines, parce que comme je porte de gans et puis j'ai toujours une serviette donc pour moi ça c'est important. Ça je trouve que c'est bien, mais avoir une serviette c'est pas, ils le demandent pas suffisamment aux gens de mettre la serviette, il y a certains qui viennent sans serviette, c'est vrai c'est un p'tit peu juste quoi — *hein, hein* — au niveau... au niveau hygiène c'est... c'est un peu... et puis il y a des gens qui suent beaucoup plus que d'autres quoi.

**Q** – *Justement j'allais te poser la question sur quel est le comportement des autres clients à propos de ces règles //*

**H0120** – // oui, ben c'est euh... les gens ils le font, il y en a très peu qui n'ont pas de serviette, mais la plupart, le grand pourcentage ils ont des serviettes, après moi je pense hein.

**Q** – *Est-ce que peut-être tu as déjà eu des difficultés avec d'autres personnes à propos de genre de //*

**H0120** – // non, non, non l'hygiène non. J'étais incommodé une fois parce qu'il y avait une personne qui vraiment suait beaucoup et puis elle avait pas de serviette ni rien, avec transpiration et tout ça, il y avait une odeur, c'est arrivé une seule fois, mais autrement non, il y a pas de souci.

**Q** – *Après avoir commencé à fréquenter les salles de sport, après le sport dans les salles, en quoi peut-être ton comportement et tes habitudes ont changé ?*

**H0120** – Ben on se sent très dynamique, on est plus dynamique hein, on a, on a... les gens qui font du sport ont beaucoup plus, beaucoup plus la pêche quoi hein, on se sent beaucoup plus fort, quand tu sollicites tes muscles t'es beaucoup plus, beaucoup plus tonique ! voilà !

**Q** – *Peut-être au niveau alimentaire est-ce qu'il y a eu des changements, des adaptations ?*

**H0120** – Non, non je mange toujours pareil, moi je fais du sport depuis des années donc... moi quand j'ai envie de manger quelque chose je le mange (rit) je fais pas, je fais carrément attention euh.

**Q** – *Au niveau peut-être de cette alimentation y a-t-il des choses qui ont peut-être ajoutées, peut-être de supplément nutritionnels — Ah non ! — des vitamines — Ah non ! — ou des choses comme ça ?*

**H0120** – Non, non je fais pas de... je fais pas de protéines ni rien, ça je fais pas, je mange normalement.



**Q – Euh pour les séances sportives est-ce que tu as une préférence plus pour réaliser ta séance de façon individuelle ou de façon accompagné avec une autre personne ?**

**H0120 –** Ah non ! individuelle, individuelle, j’aime bien, je suis tranquille comme ça (enquêteur rit) — *d’accord* — non, parce que des fois atteindre l’autre, il faut enlever les plaques, remettre tes plaques quand on se fait ça en dehors à deux, il y en a certains qui aiment, moi non, moi je préfère tout seul, quand je suis dans mon truc, quand je suis dans ma... — *concentré ?* — concentré ! ouais, je parle de temps en temps quand on parle, mais j’aime bien quand j’suis... je viens c’est pour faire du sport.

**Q – Et cela t’es déjà arrivé de planifier la séance pour aller avec quelqu’un ?**

**H0120 –** Non, jamais.

**Q – C’est plus de personnes que tu rencontres directement...//**

**H0120 –** // c’est plus de personnes que je rencontre ou il y a de gars à la salle... il y a... on... on s’est lié d’amitié, ben c’est quelqu’un dans mes âges, il me demande des fois ‘tu viens, tu viens sur tel appareil avec moi ?’ (30 : 00 MINUTES) bon, j’y vais parce que bon pour faire plaisir, autrement non, c’est pas ma... c’est pas ce que je préfère donc moi à la limite — *d’accord* — j’essaie que l’heure et demie [de sa séance] soit le maximum utilisé, c’est-à-dire que je fasse un maximum de machines sur une heure et demi (son portable commence à vibrer).

**Q – Qu’il ne reste pas...//**

**H0120 –** // voilà, attendre ou en pause voilà, en pause simplement pour me reposer entre chaque exercice, mais voilà.

**Q – Et puis quand ça t’arrive ou que quelqu’un t’invite à le rejoindre c’est pour un exercice spécifique ou ça peut être pour la durée de la sé[ance] //**

**H0120 –** // ah ! c’est spécifique, c’est pas pour la durée de la séance, pas la durée de la séance — *d’accord* —

**Q – Ok et à propos de ces personnes que tu as dit euh... que tu as eu l’occasion de faire connaissance à la salle, est-ce que peut-être il y a eu l’occasion de partager meuh en dehors également de la salle ? je sais pas, une invitation pour aller manger au resto //**

**H0120 –** // non, non ça reste à la salle, ça reste des copains de salle.

**Q – Lorsque euh... lorsque tu rencontres ces personnes quels sont, en général, les sujets de discussion qui peuvent être abordés pendant les exercices ?**

**H0120 –** Ben euh... la façon dont on fait... dont on travaille sur les machines hein et puis... bon c’est, c’est banal, c’est banal, bouf, on parle de nos vies euh surtout ceux que je fréquente sont sur mes âges sur la soixantaine donc on parle de... voilà de choses banales en fin de comptes — *d’accord* —

**Q** – *Tout à l’heure tu disais que euh... plus euh... c’était au niveau de l’apprentissage pour voir un peu les personnes, observer comment les personnes font un exercice — voilà ! — les mouvements //*

**H0120** – // ou pour me servir d’exemple

**Q** – *Justement, y a-t-il des mouvements, des exercices ou de situations particulières sur lesquelles tu vas te concentrer pour observer, euh et dans quelle situation ?*

**H0120** – (réfléchis un moment) Oui euh ben... il y a des exercices que euh il y a certains exercices tu veux dire que je regarde ?

**Q** – *Oui, oui*

**H0120** – Oui, certains exercices que je... je... j’ai peur, peut-être, de faire mal et je regarde beaucoup plus ou des nouveaux exercices que je fais pas pour travailler des muscles et que je regarde sur d’autres.

**Q** – *Par exemple, quel type d’exercices tu vas aller regarder plus pour euh faire attention, pour apprendre ?*

**H0120** – Les exercices, tout ce qu’il y a en poids libre, parce que ça c’est spécifique, mais autrement, tout ce qui est guidé euh tout ce qui est machine guidée, ça je n’ai pas besoin, mais je regarde sur les... tout ce qui est en poids libre.

**Q** – *C’est-à-dire que sur une séance sportive et euh... en général il y a... tu ne réalises aucun exercice libre ou ça peut arriver //*

**H0120** – // ah non, non, oui, oui j’en fais, je fais vingt-cinq pourcent en libre et soixante-quinze pourcents en guidé — *d’accord* —

**Q** – *Depuis que tu as commencé à fréquenter les salles, à faire du sport musculation, particulièrement, est-ce que tu as perçu de changements dans ton corps //*

**H0120** – // ah ben oui, ben oui...

**Q** – *Et si oui, lesquels ?*

**H0120** – Ben j’ai pris du poids et puis on a plus de forme, les pectoraux, les bras, on a plus de forme, donc ça tombe pas (rit) c’est... euh oui et puis la prise de poids, moi je prends sur trois, quatre mois je reprends deux kilos, je reprends deux kilos et je le vois sur la balance — *d’accord* — et je repère euh dans les cinq mois que je suis au bord de mer quand je reviens euh, je suis revenu à soixante-huit et là je suis à soixante-dix, donc j’ai repris euh les deux kilos euh et puis je les vois dans les épaules, dans les pectoraux quoi.

**Q** – *Et justement euh, bon après la question ça peut sembler un peu évidente, mais il peut avoir des variations, comment tu t’en es rendu compte ? Donc tu dis en effet il peut avoir le poids //*

**H0120** – // je me regarde dans la glace ouais — *d'accord* — et puis je... j'aime bien, ce qui est bien dans les salles comme ça c'est se regarder dans les salles quand on fait les exercices, parce qu'on voit le muscle et on, on... on voit si l'exercice on le fait bien, c'est pas le fait de se regarder, de se... de se euh... de, de s'admirer, mais c'est surtout pour le fait de voir si son exercice est bien fait.

**Q** – *Au niveau du mouvement ?*

**H0120** – Si le mouvement est bien fait, voilà ! — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que par rapport à ce changement y a-t-il des personnes ou d'autres gens qui t'ont dit ah tiens, peut-être 'tu as changé' — non, non — ou il y a eu des choses qu'ils ont vu différemment, ça peut arriver.*

**H0120** – Non, non — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que peut-être ces changements t'ont amené à effectuer de... une modification de ta garde-robe, de dire 'non, il faut peut-être...' //*

**H0120** – // la garde-robe, non, non — *d'accord* — non, non (35 : 00 MINUTES) j'ai les mêmes... j'suis resté à peu près dans le même poids, je suis entre soixante-huit et soixante-dix, non euh ce que j'ai peut avoir une différence c'est un peu d'estomac après les fêtes ou un truc comme ça, parce bon je repère le fait que je cours un peu euh mais non, ça... (court silence) — *d'accord* — non je reste toujours dans du... M [taille].

**Q** – *Et puis est-ce que peut-être ça a eu une influence au sein du couple, le fait de euh avoir gagné ou perdu du poids et tous ces changements liés à la salle //*

**H0120** – // non, je vais t'annoncer, nous on est libertin donc on voit, donc on fait ça a plusieurs tu vois ce que je veux dire (rit) — *oui* — tu vois, donc au niveau du couple c'est, c'est pas... nous c'est, c'est on est... tu sais ce que ça veut dire libertin ?

**Q** – *Qu'il n'y a pas forcément un cadre restrictif ?*

**H0120** – Voilà, c'est-à-dire que nous on voit plusieurs couples, tu vois ce que je veux dire — *hein, hein* —, on voit, on fait ça... (rit, semble hésitant).

**Q** – *Et peut-être justement même dans cette //*

**H0120** – // non, ça permet de nous ternir en forme, tu vois ce que je veux dire, tu vois d'être physiquement, d'être... voilà tu vois ce que je veux dire (rit) — *oui, oui, oui, non, non* — non, je préfère te le dire comme ça c'est... — *d'accord* — donc...

**Q** – *Mais en même temps, ça permet justement, ce que tu dis, s'il y a cet aspect de forme ça peut qu'avoir un impact que positif dans ce //*

**H0120** – // ah ben oui ! ben oui ! Ah non, mais je le vois avec des gens qu'on rencontre euh bon ils sont beaucoup plus... euh déjà ils ont de ventre, les femmes n'aiment pas trop quoi, vaut mieux avoir quelqu'un qui est entretenu quoi — *d'accord* — là-dessus on est... l'esthétique c'est assez important pour nous, parce qu'on est à la plage cinq jours (son épouse

rit au fond) ben il pose des questions – cinq moins – (retorque son épouse) cinq moins à l’année, donc ça fait que l’esthétique, on essaie de se tenir en forme quoi.

**Q** – *Tu disais plus au niveau global, si je vois bien la situation, de garder la forme, d’éviter la perte de muscle, mais y a-t-il au-delà un objectif spécifique sur le travail corporel ?*

**H0120** – Non, non il y a rien de... non boff, sur le travail corporel tu veux dire ?

**Q** – *Oui, c’est-à-dire travailler plus une partie particulière ou //*

**H0120** – Non, non, non, non on travaille, souvent je travaille, je fais les groupes musculaires, un jour je fais un groupe musculaire, l’autre jours je fais l’autre, voilà donc, voilà — parfait —

**Q** – *Si tu continues dans la même dynamique de pratique sportive, comment tu penses que ton corps sera d’ici une année ?*

**H0120** – Je vais maintenir en forme, me maintenir en forme, garder une, une, une, garder les pectoraux, des bras, rester, rester en forme quoi — d’accord — c’est pas pour faire euh... du muscle, beaucoup de muscle, c’est pour se garder en forme, garder euh un corps à peu près sportive.

**Q** – *Ma question, cette question elle peut-être un peu plus large, mais c’est plutôt depuis ton point de vue et ton expérience qu’est-ce qu’un corps parfait ?*

**H0120** – Ben non, pour moi c’est surtout, avoir un corps parfait, c’est un corps où il n’y a pas de.... il n’y a pas de gras je veux dire et éviter le... au niveau de la santé, éviter qu’il y ait du gras, du ventre euh du ventre, du menon (intervient au loin son épouse) — tu veux pas ressembler à un gros lard — voilà (tous les trois nous rions) — ok — voilà, c’est surtout ça, chez nous, ce que je te disait on est... du mois de mai jusqu’à septembre on est à la plage, donc on essaie d’être... en plus on est naturistes — hein hein — alors donc... euh on essaie de rester à peu près bien, parce qu’on voit certains, c’est pas toujours... euh... (hésitant) ils font ce qu’ils veulent, tout le monde fait ce qu’il veut, mais au niveau esthétique c’est vrai que c’est pas... on essaie de se maintenir, voit (son épouse s’approche à la table et intervient) — ben oui, parce qu’avec l’âge et après... — avec l’âge on a plus de difficulté — quand t’es jeune ça va, mais... — nous a trente ans il n’y avait pas de souci, trente, quarante ans, cinquante ans, encore là, mais on a plus de soixante ans, c’est bon, il faut être plus... plus... plus près de choses de façon à, sur bon (hésitant) pour pas dire, ‘t’as vu...’ pour pas — et puis se maintenir en forme — se maintenir en forme, voilà.

**Q** – *Et puis sur les pratiques naturistes depuis combien de temps vous les pratiquez ?*

**H0120** – Nous ça fait six, sept ans qu’on... on a un appartement à côté de Cap D’Agde donc tu connais peut-être le Cap D’Agde, c’est un endroit (40 : 00 MINUTES) sur la France, c’est où... c’est un des plus gros endroits naturistes, donc nous on va à la plage et on (farfouille) on est à poil quoi ! donc, donc tout le monde est à poil, donc on en voit certains euh... c’est bon

(rit) c'est, c'est pas terrible quoi bon — ah quand tu y vas après tu n'as pas complexe, tu vois les autres comment ils sont euh ben en gros, parce que bon il y en a qui sont aussi bien entretenus —

**Q** – *Est-ce que peut-être justement le fait d'avoir commencé les pratiques naturistes ça a pu, je ne sais pas d'une certaine façon stimuler le fait d'entretenir le corps ?*

**H0120** – Ah oui, tout à fait ! — *j'imagine* — ah ben tout à fait : il y a le... euh... c'est le naturisme, c'est le bronzage, c'est le corps, le corps assez mince et le soleil et puis le corps assez mince, ça c'est, c'est naturisme — *hein, hein* — c'est, c'est... (son épouse intervient) — pas... pas tout le monde, tout le monde c'est... un peu le goût de liberté et puis de s'assumer, d'assumer son corps comme il est quoi // — s'assumer aussi — qu'il soit gros, mince // — ah ben oui ! oui, parce que nous on voit des femmes qui ont été opérées d'un cancer à la poitrine, elles ont qu'un seul sein, c'est comme ça ! c'est... elles ont raison (son épouse intervient à nouveau) — malheureusement — et elles ont raison hein, si elles sont naturistes, elles sont naturistes — *hein, hein* — c'est pas (son épouse intervient à nouveau) — ça décomplexe — faut, il faut assumer son corps tel qu'il est quoi ! — *d'accord* — mais bon on essaie quand même de se maintenir quand même, non j'ai une... dans une... dans un tout quelque chose, dans une moyennes, sans que ça soit... le top, sans essayer d'être trop... axé là-dessus, mais sans trop laisser les choses aller quoi — *d'accord* — rester dans une moyenne.

**Q** – *Meuh... je vais revernir sur une autre chose, tout à l'heure tu abordais le sujet euh du miroir de comment les miroirs tu t'en servais pour tout ce qui était les mouvements, de voir si tu réalisais bien ton exercice, est-ce que peut-être... comment tu as vu que c'est l'usage du miroir par rapport à d'autres personnes de la salle, d'autres clients ?*

**H0120** – L'usage du miroir par rapport à d'autres clients ?

**Q** – *Oui, c'est-à-dire d'autres personnes si c'est peut-être la même chose, s'il y a d'autres types de comportements ?*

**H0120** – Ah ben, ils sont comme moi, tous ceux qui font des exercices, ils se regardent dans le miroir pour euh pour voir si l'exercice est bien fait quoi, c'est normal hein, c'est euh surtout tout ce qui est exercices avec les poids hein parce que là, c'est important, si quelqu'un qui lève les deux poids au même temps, c'est pas à un moment qu'il lève un poids, mal le bras et de façon de faire euh... donc il faut qu'il regarde, pour tout le monde c'est pareil, tout le monde se regarde dans le miroir de façon à être bien... bien... bien dans son truc quoi.

**Q** – *Euh au niveau de la salle de sport est-ce que peut-être il y a des situations dans lesquelles tu sens que ton corps il est beaucoup plus exposé, peut-être au regard des autres personnes ?*

**H0120** – Non, boff je fais pas attention à ça, non là-dessus je regarde pas, le fait d’être naturiste nous euh non, on est... moi je suis... moi je passe je suis nu, je passe, on passe nus, il y a cinquante personnes, on passe au milieu de cinquante personnes nues, boff on se pose pas la question, je regarde pas la personne à côté et je suis sûr que les gens ne regardent pas, parce que c’est la... (réfléchis) non c’est pas...//

**Q** – // *c’est-à-dire que le fait d’avoir... d’être naturiste a un peu... euh rendu plus banales ces situations d’être regardé //*

**H0120** – // ah oui, oui, moi c’est carrément banal, oui, oui, voilà je suis tout à fait à l’aise en tenue de sport, alors je suis à l’aise quand je suis à poil, quand je suis nu, quand je me promenai sur une plage avec ma femme, alors là encore habillé, alors c’est encore (rit) c’est encore plus hein, non, non là-dessus j’ai pas... il peut avoir certains qui ont des complexes ou un truc comme ça, non moi boff alors pas du tout, pas moi, alors moi je viens faire mon truc et puis j’ai à faire... moi ce qui, plus ce qui m’apporte c’est de progresser, c’est-à-dire si un jour je lève dix kilos, si à l’instant euh tel jour je lève dix kilos, ce tel jour plus, plus vingt jours je vais lever quinze [kilos] et il faut que j’aie des paliers, c’est ça c’est qui me, qui me fait, qui me fait marcher quoi — *d’accord* — il faut qu’il y ait une progression, comme quand je courrais, je faisais des marathons, c’est pareil, je partais avec la montre, le même circuit, il fallait que je gagne euh... c’est ça, surtout progresser quoi — *d’accord* —

**Q** – *Euh... (enquête cherche sur son guide d’entretien) (45 : 00 MINUTES) meuh non, après je ne sais pas si c’est tout à fait pertinente ma question, parce que d’une certaine façon tu me dis que... je vais essayer de reformuler, je ne sais pas si je vais être clair, tu me dis qu’il y a une certaine... peu importe si une personne regarde finalement, tu laisse de côté, c’est banal — hein, hein — mais je me dis si peut-être en même temps plus dans les situations de naturisme il peut arriver de regarder à d’autres personnes, produirait une comparaison, disons ‘bon voilà finalement mon corps n’est pas si mal que ça’ — oui, ben oui — est-ce que peut-être tu as pu voir le regard d’autres personnes plus dans le sens d’une admiration vers ton corps en disant ou en croyant qu’on t’admire ?*

**H0120** – Non, non je ne — *d’accord* — où j’étais à la salle avant chez Pefect [Body] euh chez euh... l’autre salle, je me souviens jamais, l’autre salle — *Keep cool* — *Keep cool* c’était beaucoup plus euh... euh je... euh il y avait le coach, il me disait ben il me dis euh ‘par rapport à ton âge t’es en forme’ il dis ‘des gens comme toi-même il y a un sur cent’ en j’ai plus de soixante ans, ‘que fait ce que tu fais’ c’est tout ce qu’il m’a dit, parce que bon c’était un bon c’était une forme d’admiration parce que je me maintenais en forme par rapport à mon âge et c’était surtout par rapport à mon âge, c’est tout ça quoi, mais moi c’est vrai que quand je regarde euh le corps de certains qui s’entraînent je suis un peu admiratif par le, par le... pas par le corps, c’est pas l’esthétique du corps, mais le, le, la... ce qu’ils arrivent à faire, ce qu’il arrivent à lever en poids, ce qu’ils arrivent à... à... quand je vois certains qui sautent sur des boîtes comme ça plusieurs fois, à des hauteurs des boîtes comme ça (fait geste avec ses bras pour montrer la taille) moi je suis admiratif, c’est pas pourtant un effort euh un gros effort, il y a un qui venait au début de séance qui est très musclé-là je ne sais pas si tu l’as vu, on le voit plus beaucoup en ce moment — *Oui, je crois* — je le voyais s’entraîner, la performance, surtout

c'est la performance qui me rend admiratif, c'est pas le corps par lui-même, moi c'est la performance — *d'accord* —

**Q** – *Peut-être justement ces commentaires de ces personnes euh qui te dissent à propos de ce que tu arrives à faire et qui étaient un peu admiratives, comment tu prends justement ses commentaires ?*

**H0120** – Ah ben ça motive, je le prends bien, mais ça motive parce que tu dis en fin de comptes, c'est un professionnel euh il me dis... s'il me dis ça c'est que... euh bon c'est pas pour me faire plaisir ce que j'suis, je... je me tiens en forme quoi ! ça motive, ça permet de continuer de faire des efforts — *d'accord, c'est quelqu'un qui s'y connaît* — ah oui, oui, il était coach chez Perfect [Body] avec... avec diplômé et tout hein et puis un gars qui était bien en forme quoi, qui était... — *d'accord* —

**Q** – *Ok, donc jusqu'à ici il y a eu tous les aspects plus liés à tes pratiques sportives en salle euh et les différentes évolutions que tu as rencontrées, j'aimerais bien plus aborder d'autres pratiques sportives et des pratiques plus... — avant ben les marathon — anciennes, oui voilà ! donc du coup est-ce que tu pourrais me parler peut-être des pratiques sportives quand tu étais jeune enfant et puis adolescent.*

**H0120** – Ben enfant j'ai... euh enfant adolescent j'ai faisais du football, football, je faisais trois sport, football, tennis de table, en club hein, et canoé kayak voilà, et puis je faisais ces trois sports, il a fallu que j'arrête parce que mes parents ben ils m'engueulaient parce que (enquêteur rit discrètement) j'en faisais trop — *d'accord* — je faisais trop de sport (rit) — *'il faut que tu choisisses'* — *'il faut que tu choisies'* oui ! alors bon je... j'ai laissé tomber le tennis de table et j'ai fait du kayak et puis j'ai continué à faire un petit peu de kayak et le football alors après j'ai arrêté le kayak et j'ai plus fait que du football, mais du football j'en ai fait jusqu'à... jusqu'à l'âge de vingt ans en club.

**Q** – *Est-ce que tu te rappelles sur combien de temps tu as fait chacune de ces activités ? bon le football jusqu'à la vingtaine mais pour le //*

**H0120** – // la vingtaine, le kayak j'ai arrêté à quatorze ans, quinze ans et le tennis de table j'ai arrêté... ouais un peu avant, treize, treize ans, treize ans j'ai arrêté le tennis de table.

**Q** – *Et tu avais commencé vers quel âge ?*

**H0120** – Ah une dizaine d'années, une dizaine d'années.

**Q** – *Ah oui ! quand même tu as réussi à avoir les pratiques pendant un bon moment.*

**H0120** – Ah oui ! un bon moment, moi j'ai fait du sport euh puis le football j'ai commencé à dix ans, mon père il m'amenait au foot mon père euh mon père aurait pu être colombien hein (enquêteur rit) parce que comme les sud-américains il adore le football — *d'accord* — euh non, non, (50 : 00 MINUTES) nous le football c'était... c'est on est d'origine espagnole alors donc c'est... c'est, c'est quelque chose d'important quoi, alors ça fait que mon

père m'a toujours poussé à faire du... euh à faire du sport quoi, alors après, on va peut-être en parler après j'ai fait du marathon, alors j'ai couru pendant vingt-cinq ans, j'ai couru je faisais pratiquement cinq kilomètres par jour — *ah oui ! — ah oui ! là j'ai couru pendant pas mal.*

**Q** – *Juste pour revenir et finir cette partie euh de ces pratiques que tu avais fait avant, plus enfance et adolescence, comment tu arrives à commencer les pratiques, c'est-à-dire comment tu arrives à demander de faire tel, tel sport — tels pratique — tel pratique voilà.*

**H0120** – Ben le kayak c'était des voisins, des voisins de mes parents on habitait dans cette ville pas très loin-là et la maison à côté c'était des champions de France de kayak, ils étaient très fort les gars donc ils m'ont amené avec eux, j'étais gamin, ils m'ont amené avec eux et ça a accroché et le euh... le tennis de table, ben le pingpong, tennis de table en club c'est un copain d'école qui m'a amené dans son club et j'étais faire quelques entraînements et puis ça m'a plus et puis j'ai accroché et puis j'y suis resté... autrement le football ça c'est mon père, c'est mon père la première fois que il m'a amené en club voilà — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que toutes ces types de pratiques étaient de type mixte ou c'était des groupes, des équipes entre garçons ?*

**H0120** – Ah c'est entre garçon, ah ouais le foot, tout ce qui est foot c'est foot, kayak à l'époque, il y avait quelques filles à l'époque, autrement le tennis de table c'était entre garçon hein, autrement le, le, le marathon après c'est, c'est garçon fille, mais c'est plus tard.

**Q** – *Au niveau de l'ambiance comment ça se passait ?*

**H0120** – Avec les euh... ? ah c'était sympa ouais, ah ouais, ouais, j'ai toujours aimé l'ambiance, moi j'ai... le football là, j'ai encore mes amis les... euh les gens avec qui je jouais au football, j'avais l'âge de quatorze ans c'est des amis on se voit régulièrement — *d'accord* — c'est resté, il y en a deux, deux ou trois c'est resté des amis, on mange ensemble tous les, tous les cinq, six mois et il y en un je vois régulièrement on est amis d'enfance quoi — *d'accord* —

**Q** – *Donc tu disais tout à l'heure ton père t'amenait pour les entraînements — le foot ouais — le foot voilà et au niveau d'entraînement et plus de compétitions etcetera, est-ce qu'il venait d'autres personnes, peut-être de ta famille pour te voir //*

**H0120** – // ah non, il y avait que mon père, mon père qui venait me voir.

**Q** – *Ok, et plus au niveau de marathons comment tu arrives à... voilà comment ça se passe ?*

**H0120** – Les marathons euh... je courrais déjà à l'armée quand je courrais un petit peu et après on s'est marié j'ai arrêté un peu le sport pendant deux... euh... (cherche ses mots), je travaillais, du boulot dans la maison, je faisais la restauration de maisons euh donc je suis resté quatre, cinq ans sans faire trop de sport et je fumais pas mal donc ça m'a... j'ai eu un problème aux poumons et je me suis mis à courir, je me suis réentraîné et au bout de, au bout de... quatre cinq ans j'ai fait mes premières marathons. Au début j'étais... je valais rien, j'avais pris du poids (rallonge le mots) les temps que j'arrête de fumer et tout ça, le temps que j'élimine toute la cigarette, cinq ans après j'ai commencé à bien courir et puis dix ans après je faisais mon



premier marathon et après j'ai couru pendant euh... pendant vingt, vingt-cinq ans, j'ai couru de trente... mon dernier marathon je l'ai fait à cinquante ans, j'ai couru de trente euh... trente-deux ans à dix-huit... dix-huit ans j'ai couru ! en intensif (en voix basse enquêteur s'étonne) — *ah oui, quand même !* — parce que mon dernier marathon c'est le marathon de Paris j'avais cinquante ans — *d'accord* —

**Q** – *Et tu m'as dit Paris... euh //*

**H0120** – Paris, New York, Chicago, Londres, voilà quelques gros marathons

**Q** – *De toutes ces expériences en fait euh au niveau de marathons et puis aussi enfance et adolescence il y a peut-être une situation, une anecdote bine particulière qui te vient à l'esprit ?*

**H0120** – Sur les courses à pied ou le marathon ?

**Q** – *Oui, voilà ce que tu préfères*

**H0120** – Euh... prendre l'avion, aller voir ailleurs ça m'a permis de prendre l'avion, aller voir ailleurs, d'aller dans un autre pays (au loin dans le salon son épouse intervient) — te forcer à prendre l'avion — forcer à prendre l'avion parce que comme j'ai peur avec l'avion, donc... aller dans un autre pays et puis faire... comme je... je faisais trois heures sur le marathon à l'époque euh donc... j'ai fait euh... se... se sublimer aller plus loin qu'on peut, faire, être heureux de sa performance voilà (55 : 00 MINUTES), là tu termines, tu termines tes trois heures de course, quand tu as fait trois heures de course t'es, quand tu as fait trois heures de course sur le marathon de New York que ça a bien marché, ben t'es content, t'es heureux, c'est pas comme une, une journée en salle que tu fais une heure et demie de salle, tu es content parce que tu as fait une bonne séance, mais bon — *c'est pas pareil* — c'est pas pareil, là tu as une performance — *d'accord* —

**Q** – *Est-ce que, plus pendant tes pratiques sportives jeune, tu as eu l'occasion d'échanger directement sur tes pratiques avec ta famille et si oui qu'est-ce qu'ils ont pensé de tous ces sports ?*

**H0120** – Ah ben c'est plus mes parents qui... bon par rapport aux études ils voulaient pas que je fasse trop, trop de sport, parce que je, je faisais déjà... tout ce qui pouvait euh tout ce qui me passais euh j'arrêtais pas, donc j'étais assez actif, donc c'est surtout pour ça.

**Q** – *Et ce positionnement sur le sport de pas trop se surcharger, c'était pour ton père et //*

**H0120** – Ah ben mon père il préférait que je me surcharge sur le football (enquêteur rit) le reste il en avait rien à foutre (enquêteur rit).

**Q** – *Est-ce que tu es spectateur du sport ?*

**H0120** – J'suis spectateur du sport, je regarde la chaîne sportive euh... tous les jours je la regarde, le soir à vingt-et-un la chaîne Equipe, je ne sais pas si tu la connais ? — *oui je vois* — à la télé la chaîne équipe, je suis à... euh un amateur des chaînes équipe, je regarde ça les trucs de foot euh mais j'suis pas un dingue de... il y en a beaucoup qui font pas du sport et qui

regardent que le sport à la télé, moi le sport il faut que je le pratique aussi hein, j'adore le voir à la télé (enquêteur rit) — *être pratiquant* — oui pratiquant voilà.

**Q** – *Est-ce que peut-être ça t'arrive de euh regarder le sport dans un autre type d'ambiance, c'est-à-dire d'autres endroits ou avec d'autres personnes ou seulement plus ici et //*

**H0120** – // ah non, plus... euh ben on le regarde, on a regardé la coupe d'Europe et puis la coupe du monde au Cabdac dans les bars, les grands écrans, j'aime bien c'est... il y avait des Allemands à côté de nous dans l'autre table, quand on a battu les Allemands ça leur a fermé leur (enquêteur rit fortement) là j'étais content (rit) — *je comprends, ok* —

**Q** – *Peut-être est-ce que cela t'arrivais ou cela t'arrive euh faire de déplacements à des endroits pour voir des sports, oui en directe ? Des matchs... //*

**H0120** – // ah... ben oui, oui j'étais, des match de rugby, j'étais allé voir des match de rugby à Paris, j'étais allé voir des match de rugby aussi sur Toulon, là c'était au moins de mai on va à Bordeaux, c'est ma fille qui m'a offert une place de foot sur un match de Gala, un match de football de Gala avec tous les, les célébrités qui jouent euh donc à Noël ma fille elle m'a offert ça ma fille, j'aime bien regarder les spectacles, les spectacles football dans les stades.

**Q** – *Et dans la ta famille on pratiquait le sport ? Tu me disais du côté de ton père //*

**H0120** – // mon père oui, mon père le foot et mon, mon frère, mon frère le karaté il a été euh... il a été moniteur de karaté.

**Q** – *Et c'était plus au niveau associatif ou lié à plus quand ils étaient au collège ou des choses comme ça ?*

**H0120** – Club, club, associatif après voilà.

**Q** – *Est-ce que tu sais sur combien de temps ils ont pratique du sport ?*

**H0120** – Mes parents ? — *Oui* — mon père jusqu'à l'âge de vingt ans, comme moi, et puis mon frère euh... il continue encore, il a... [joué] toute sa vie il a... soixante ans mon frère il continue à donner de cours de karaté.

**Q** – *Est-ce que peut-être pour ta mère elle pratiquait un sport ?*

**H0120** – Ma mère, non, non, non, non — *d'accord* — non, non (au loin son épouse parle) — la lecture — la lecture.

**Q** – *Du coup jusqu'à ici c'est fini toutes les informations sportives et il y aura quelques informations plus générales — Oui, oui vas-y je t'en prie — d'accord, euh donc //*

**H0120** – // tu veux peut-être un autre café ?

**Q** – Ça... (rallonge les mots) ira — ça ira ? — oui, ça ira pour moi, après si tu en veux — non, non, non, c'est bon — donc tu m'as dis à propos de ton âge que tua s soixante-quatre ans

**H0120** – Soixante-quatre ans ouais, j'aurai soixante-quatre au moins de mars.

**Q** – Actuellement quel est ton poids et ta taille ?

**H0120** – Là je suis à soixante-dix pour un mètre soixante-douze.

**Q** – Tu m'avais indiqué que tu es à la retraite — ouais — depuis //

**H0120** – // depuis six ans

**Q** – Tu es retraité dans quel domaine ou quel était ton métier ?

**H0120** – L'industrie électrique, j'étais DR électrique.

**Q** – Au niveau... ou à présent est-ce que peut-être tu réalises d'autres activités, est-ce tu as d'autres activités associatives ou de choses comme ça ?

**H0120** – Non, on allait au resto du cœur, on est resté (1 : 00 : 00 MINUTES) quelques années comme bénévoles, mais on est resté... quand même, si ma femme est restée cinq ans, moi je suis resté deux, trois ans.

**Q** – Au niveau des études jusqu'à où tu as été à l'école ?

**H0120** – Alors j'ai été jusqu'à, j'ai fait un brevet professionnel électrotechnique avec une option automatisme.

**Q** – Pour tes parents qu'est-ce qu'ils faisaient dans la vie ?

**H0120** – Mon père était conducteur de tram et ma mère était... elle était euh ils appelaient ESH, elle était employée à l'hôpital.

**Q** – Et tu sais au niveau des études jusqu'à où ils étaient allés à l'école ?

**H0120** – Ma mère jusqu'à certificat d'études et mon père euh... un... un brevet professionnel comme moi.

**Q** – Depuis combien de temps que tu es marié, bon que vous êtes mariés ? (Son épouse est installée à côté dans le salon).

**H0120** – On est marié depuis... euh la date de naissance à euh la date de, de, de mariage, tu l'as exactement ? je m'en souviens jamais (son épouse réponds) — on s'est marié en quatre-vingt-deux — quatre-vingt-deux.

**Q** – Euh... quel est le métier de votre épouse ?

**H0120** – Elle travaillait à l'usine aussi comme moi euh dans l'industrie (elle répond au loin) — j'étais juste // — // elle était opératrice, elle travaillait sur un poste et elle est à la retraite depuis un peu plus longtemps — d'accord —

**Q** – Meuh... euh est-ce que peut-être ça vous arrive de pratiquer du sport ensemble ?

**H0120** – Ah non jamais, elle pratique pas du sport (enquêteur rit et elle réponds au loin) — j’aime pas courir — elle n’aime pas courir, ça fait mal (enquête rit) — *d’accord* —

**Q** – *Meuh et peut-être au niveau des études jusqu’à où elle a été à l’école ?*

**H0120** – Le certificat d’études, ce qu’on appelait le certificat d’études chez nous, c’est-à-dire c’est une fin de de scolarité c’était... ça correspondait à quoi ? (demande à son épouse) certificat d’études ça correspondait à quoi ? — ben je sais pas hein ! dans les années euh...// — ils l’ont enlevé, ils l’ont arrêté, mais les gens qui avaient le certificat d’études c’était, c’était un certificat qu’on passait avec des bonnes bases, on savait bien lire, bien écrire, bien compter, toutes les, faire toutes les, tout au — *les calculs* — mathématiques et tout ce qui était calculs c’était.

**Q** – *D’accord, donc vous m’avez indiqué que vous avez une fille — oui ! — donc elle a actuellement quel âge ?*

**H0120** – Trente et quatre

**Q** – *Qu’est-ce qu’elle fait actuellement ?*

**H0120** – Elle est gestionnaire en... assurance — *d’accord* — *elle est à Niort — Niort c’est très connu pour ça* —

**Q** – *Jusqu’à où elle a été à l’école ?*

**H0120** – Elle a été jusqu’au bac.

**Q** – *Donc votre lieu d’habitation c’est près d’ici*

**H0120** – C’est ici oui

**Q** – *Au niveau du logement vous êtes propriétaires ou //*

**H0120** – // propriétaires, cent mètres carrés on est propriétaires, c’est un pavillon.

**Q** – *Et depuis combien de temps vous êtes installés ici ?*

**H0120** – Ici ça fait une vingtaine d’années maintenant ? (son épouse confirme au loin) — ouais — vingtaine d’années.

**Q** – *Avant d’être installés ici, vous étiez.../*

**H0120** – // on était à... au nord de... au nord de la Vienne, on avait une grosse maison (son épouse comment au loin) — à la campagne — qu’on a vendu, on était à al campagne, on a vendu en vieillissant on s’est rapproché de la ville, parce que nous on est... on est du quartier, on n’est pas très loin là, on est de Trois cités, parce que j’ai passé toute ma jeunesse, mais ma femme elle était à côté elle du quartier de la Pierre levée, du côté de l’ancienne prison.

**Q** – *C’est-à-dire que tous les deux vous êtes de Poitiers au moins ?*

**H0120** – Oui, oui on est de Poitiers, c’est pour ça qu’on est revenu sur Poitiers en vieillissant, on s’est lié, on est revenu ça fait vingt ans.

**Q** – *Après tu m'a dit que du côté de ta famille il y avait un de tes parents qui avait des origines espagnoles si je bien suivi ?*

**H0120** – Oui, oui mon père, mon père ben du côté de mon père on est dans l'Andalousie — *d'accord* —

**Q** – *Mais lui il a été, il a été né en Espagne ?*

**H0120** – Non, c'était mes arrières grands-parents sont nés en Espagne, ils sont nés dans un petit village en Andalousie, c'est particulier, parce que nous on est parti, ils sont partis, dans Andalousie, ils ont émigré parce que à l'époque c'était la France, l'Algérie c'était... ça appartenait à la France l'Andalousie — *oui* — toi que tu es à la fac tu connais tout ça, c'est pas tout le monde tu sais, c'est pas tout le monde qui connaît hein, même les gens qui habitent la France ils savent pas que... l'Algérie c'est un territoire Français et ils donnaient pour les agriculteurs, ils donnaient des terres, (1 : 05 : 00 MINUTES) la France donnait des terres, alors ça fait que comme ils étaient en Espagne et puis il crevaient la dalle, ils vivaient mal, c'était des agriculteurs, ils sont partis en Algérie pour cultiver des terres voilà, c'est pour ça et comme c'est un territoire France, la nationalité française a été euh... ils ont pris la nationalité française, mais c'est mes arrières grands parents.

**Q** – *Et tu m'as dit tout à l'heure que tu avais un frère, si je ne me trompe pas, — voilà, voilà — qu'est-ce qu'il fait actuellement ?*

**H0120** – Ben il est retraité, retraité il était conducteur de train, il est parti à la retraite à cinquante ans.

**Q** – *Il est aussi au niveau de la Vienne, sur Poitiers ?*

**H0120** – Non il est à côté, dans le département d'à côté, en Charente, à côte d'Angoulême.

**Q** – *Au niveau des études tu sais jusqu'à où il a été à l'école ?*

**H0120** – CAP, CAP mécanique moto.

**Q** – *Euh... et pour finir, hormis le sport, quels sont tes loisirs ?*

**H0120** – Ah les loisirs boff qu'est-ce que, qu'est-ce que comme loisir (son épouse dit quelque chose) — la plage et du soleil — (enquêteur rit) la plage et le soleil voilà, là on est en hibernation, l'hiver on est en hibernation et l'été euh... on n'arrête pas, on est comme des malades (rit).

**Q** – *J'allais vous dire ça, l'hiver ça doit être pas très chouette pour vous ?*

**H0120** – En hibernation, l'hiver on est en hibernation voilà (son épouse dit) — il n'y a pas grand-chose à faire — et là-bas on sort beaucoup, là-bas on est obligé de se calmer parce qu'on est trop fatigués (enquêteur rit), on sort beaucoup, ça fait qu'on est toujours chez des amis, invités tout ça puis bon... nous (son épouse intervient à nouveau) — beaucoup de fête là-bas — là-bas il y a beaucoup de fête que là, voilà c'est calme. Bon là, on est en hibernation.

**Q** – *Vous gardez les énergies*

**H0120** – On garde les énergies ! voilà ! voilà ! c’est surtout ce qu’on fait

**Q** – *D’accord, donc jusqu’à ici c’est fini l’entretien, est-ce que peut-être tu as des questions — non, non ça va — des doutes ou des commentaires.*

**H0120** – Non, non, c’est très bien, c’est très bien, toi si ça peut te rendre service, c’est le principal.

**Q** – *Parfait ! donc merci je vais arrêter ça* (bruit de dictaphone). (1 : 07 : 11 MINUTES)

---

### Notes ethnographiques post-entretien

Au cours de l’entretien Stéphane semble disposé à répondre, je ne tiens pas à faire beaucoup de relances, car ses réponses sont assez détaillées. Je lui remercie de son temps et puis il me dit qu’il n’y a pas de problème que si quelqu’un lui avait demandé au téléphone un entretien il aurait refusé, mais comme il s’agit d’un étudiant et cela me servait il voulait bien m’aider.

Je range mes affaires et me lève de la table. Je leur souhaite un bon séjour car ils partaient au sud, Stéphane m’explique qu’ils ont une maison à côté de la plage et qu’ils souhaitent faire quelques travaux pour la préparer.

### **Points de vigilance**

- L’entretien n’est pas complètement anonyme du fait que l’épouse connaît et entend le contenu, parfois même elle intervient ou vers la fin avec les informations personnelles et reste installée dans le salon.
- Quand j’aborde les effets de changements du corps au sein du couple, cela semble faire rougir un peu Stéphane qui n’est pas gêné mais se tient à expliquer le fait d’être un couple « libertin » sans utiliser compléments des phrases il indique qu’ils rencontrent d’autres couples, sa femme s’ajoute à la discussion pour parler des aspects du naturisme et la comparaison de leurs corps.

- Qu'est-ce qui amène à ce couple à révéler des aspects aussi intimes ? Il s'agit d'intime ? C'était à cause de mon âge ? Ont-ils pensé que je les jugeais ?

## Annexe 2. Guide d'entretien

**Objet :** Le façonnage du corps dans une salle de sport et [re]production du genre

**Problématique :** Le travail corporel réalisé dans une salle de sport amène à façonner différemment les corps en fonction du sexe. De ce fait, la salle de sport serait un endroit qui contribue à reproduire les inégalités entre les F/H via un façonnage du corps différencié. Il s'agit de la construction d'un *capital corporel genré*. Pour les hommes il s'agit de développer une musculature marquée liée à la masculinité, pour les femmes il s'agit d'entretenir la silhouette sans développer une musculature marquée pour éviter sembler masculine. L'objectif commun, c'est de se différencier. Ce renforcement de la différence, sur un plan physique, cultive l'idée des différences « naturelles » entre F/H ce qui justifierait dans son tour le *statu quo* inégalitaire dans plusieurs domaines (e.g., développement de compétences différentes, dimensions du travail, standards de beauté etc.)

**Population :** Client·e·s d'une salle de sport de type grand chaîne

**Echantillon :** Client·e·s

**Présentation de l'enquête :** « *travail d'études qui s'intéresse aux trajectoires sportives des personnes qui sont inscrites dans une salle de sport* »

Thème	Questions	Indicateurs sociologiques
Pratiques sportives	<p>Quelles sont les activités sportives que vous réalisez actuellement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et dans la salle de sport ?</li> <li>• Combien de fois par semaine ?</li> <li>• Quels jours généralement ? Pour quelles raisons ? (etc.)</li> <li>• Avez-vous de contraintes pour ce faire ? (e.g., horaires de travail, famille – tâches domestiques, conjoint·e, garde d'enfants, etc.) [<u>identifier état civil de la personne</u>]</li> <li>• Toujours les mêmes, est-ce que vous « tournez » etc. ?</li> <li>• Quelles sont les raisons qui vous font rater une séance déjà prévue ?</li> </ul>	<p>Rapport actuel avec l'activité physique.</p> <p>Etat civil, situation familiale (<i>première exploration</i>)</p>
Trajectoire à la salle de sport	<p>Parlez-moi de votre arrivée dans cette salle de sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depuis combien de temps vous y êtes inscrit ?</li> <li>• Quel type d'abonnement ?</li> <li>• Quel prix ?</li> <li>• Avez-vous rencontré un coach ?</li> <li>• Si oui, qu'est-ce que vous lui avez demandé ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'il vous a conseillé ?</li> <li>• Comment le/la coach a présenté les choses ?</li> <li>• On vous a pesé ou mesuré ?</li> </ul>	<p>Intérêts déclarés à faire du sport.</p> <p>Classe sociale.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles questions sur vos pratiques alimentaires et/ou sportives vous ont été posées ?</li> <li>• Avez-vous fréquenté d'autres salles avant, si vous en avez changé, pour quelles raisons ?</li> <li>• Globalement, depuis combien de temps vous fréquentez les salles de sport ?</li> </ul>	
<p>Quel moyen de locomotion vous utilisez pour aller à la salle de sport ? [à pied, trottinette, vélo, moto, voiture, covoiturage etc.]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combien de temps cela vous prend pour venir à la salle du sport ?</li> <li>• Est-ce que c'est contraignant ?</li> </ul>	Classe sociale, contraintes,
<p>Qu'est-ce que vous motive à vous exercer dans une salle du sport ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment vous êtes-vous inscrit à cette salle ?</li> <li>• Comment en avez-vous entendu parler ?</li> <li>• En aviez-vous vu/visité d'autres ?</li> <li>• Qu'est-ce que cette salle avait de plus en comparaison aux autres ?</li> </ul>	Intérêts déclarés à faire du sport. Démocratisation de la salle de sport.
<p>En avez-vous parlé avec vos ami·e·s ou d'autres personnes (ex. famille, conjoint·e) ? Lesquel·le·s ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'en ont-ils dit ?</li> </ul>	Soutien ou contraintes sociales.
<p>Pouvez-vous me décrire la tenue que vous portez pour aller à la salle du sport ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [short, baskets, t-shirt, gants, ceinture]</li> <li>• Comment l'avez-vous choisi ?</li> <li>• Vous en avez acheté pour venir à la salle de sport ?</li> <li>• Utilisez un support technologique ? (montre, portable, applications spécialisées, écouteurs )</li> <li>• Lors de votre séance de sport utilisez-vous votre portable ? pour réaliser quelles activités avec ? (prise de photos, réseaux sociaux, chronomètre etc.)</li> <li>• Est-ce que vous écoutez de la musique à la salle de sport ? (avec quoi ? laquelle)</li> </ul>	Classe sociale.  Gouts.  Rapport avec le corps.
<p>Quels types de machines vous utilisez ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment avez appris à vous en servir ?</li> <li>• Y-a-t-il des explications ? (instructifs, dessins, avatars etc.)</li> <li>• Avez-vous trouvé de difficultés ? lesquelles ?</li> <li>• Comment vous avez fait face ?</li> <li>• Quels sont les espaces que vous fréquentez le plus dans la salle de sport ? (musculature, cardio etc.)</li> <li>• De l'ensemble du temps de votre séance pouvez-vous m'indiquer en pourcentage le temps passé dans chaque espace de la salle ? (cardio, musculature)</li> <li>• Avez-vous déjà eu un problème de santé (lésion, blessure, etc.) lors d'une séance ?</li> </ul>	Appropriation de la salle/ cadre d'exercice de l'activité sportive
<p>Pouvez-vous me raconter comment s'est déroulée votre dernière séance de sport ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférez-vous travailler une partie spécifique de votre corps ?</li> <li>• Laquelle/lesquelles ? Pour quelles raisons ?</li> <li>• Est-ce que vous avez un programme ? Comment l'avez-vous choisi ? (seul, avec un coach etc.)</li> <li>• Quels autres services de la salle du sport vous fréquentez ? (cours virtuels, douches, vestiaires, espace de repos - tables)</li> <li>• À quel moment, avec qui, etc. ?</li> </ul>	Description de l'activité

<p>Quelles sont les règles et/ou normes de votre salle de sport ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adressées à qui ?</li> <li>• Dans quels domaines ? (Hygiène, ordre, vestimentaire etc.)</li> <li>• Comment avez-vous découvert ces normes ?</li> <li>• Concernant l'hygiène, quels éléments à prendre en considération ? (Nettoyer les machines, sécher la sueur, les odeurs, préparer le corps avec l'épilation etc.)</li> <li>• Quels soins à prendre du corps pour respecter les normes d'hygiène dans la salle de sport ? (ex. s'épiler, se raser, utiliser des déodorants, mettre du parfum etc.)</li> <li>• Comment les autres personnes se comportent face à ces normes ?</li> <li>• Quel est votre avis par rapport à l'hygiène des autres client·e·s dans la salle de sport ?</li> <li>• Avez-vous des difficultés à ce sujet ? Si oui, lesquels ?</li> <li>• Qu'en pensez-vous ?</li> </ul>	<p>Connaissance et interprétation des normes de la salle de sport.</p>
<p>Après avoir commencé à fréquenter la salle de sport en quoi votre comportement ou vos habitudes ont changé ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au niveau alimentaire comment ça se passe ?</li> <li>• Vous prenez des suppléments nutritionnels ? si oui lesquels ?</li> <li>• Consommez-vous des produits pour gagner de masse musculaire ? si oui lesquels ? (ex. hypercaloriques, protéines, BCA, glutamine, créatine, barres protéinées)</li> <li>• Comment vous avez pris la décision ?</li> <li>• Comment vous vous en avez informé ?</li> <li>• Quelqu'un vous a conseillé les produits à consommer ?</li> <li>• Des changements se sont-ils produits ? (ex. poids, humeur)</li> </ul>	<p>Changements de comportement pour la pratique de sport</p>
<p>Préférez-vous le faire de façon individuelle ou accompagné ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par qui ? (ex. un·e ami·e ou un coach)</li> <li>• Travaillez-vous ensemble sur les machines ?</li> <li>• En alternant ? le même programme d'exercices ?</li> <li>• Comment sont les relations avec les autres client·e·s de la salle de sport ?</li> <li>• Avez-vous fait des connaissances (ami·e·s, copain·e·s etc.) ?</li> <li>• Vous avez eu l'opportunité de vous rencontrer dans d'autres contextes ?</li> <li>• Quels sont les sujets les plus abordés pendant les discussions ?</li> <li>• Vous vous sentez observé·e dans la salle de sport ? par qui ? (les hommes/femmes)</li> <li>• Regardez-vous les autres personnes de la salle ? à qui ? (hommes/femmes)</li> <li>• Qu'est-ce que vous observez ? (partie de leurs corps, façon de réaliser l'exercice, vêtements etc.)</li> </ul>	<p>Sociabilités [genrés]</p>
<p>Depuis que vous avez commencé la salle de sport, avez-vous perçu des changements dans votre corps ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel type de changement ?</li> <li>• Qu'en pensez-vous ?</li> <li>• Est-ce que vos ami·e·s ou familiers se sont rendu compte ?</li> <li>• Avez-vous renouvelé les vêtements de votre armoire ?</li> <li>• Est-ce que cela a influencé vos relations sociales ? (amitié, travail etc.)</li> </ul>	<p>Représentation du corps.</p> <p>Perception de jugement d'autrui sur le corps.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que ça a changé quelque chose dans vos relations amoureuses ?</li> <li>• Est-il plus facile ou difficile de rencontrer quelqu'un ? (draguer)</li> </ul>	
<p>Est-ce que vous avez un objectif au niveau physique ? Lequel ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour quelles raisons ? (lié au travail, relation amoureuse, santé, mode etc.)</li> <li>• Si vous continuez à aller dans la salle de sport, comment pensez-vous que serait votre corps dans une année ?</li> <li>• Comment les gens le percevraient à votre avis? (hommes, femmes, ami-e-s, famille, collègues etc.)</li> <li>• Comment serait le corps parfait pour vous ?</li> </ul>	Représentation du corps, idéal corporel.
<p>Pour vous, comment c'est le corps idéal pour une personne?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et pour un homme / femme ?</li> <li>• Avez-vous déjà vu des filles musclées dans la salle de sport ?</li> <li>• A votre avis comment elles sont perçues dans la salle ?</li> <li>• Qu'est-ce que vous en pensez ?</li> <li>• Comment vous décrirez votre corps en comparaison à cet idéal ?</li> <li>• Qu'est-ce que vous aimeriez que les autres regardent dans votre corps?</li> </ul>	Rapport à la musculature, Masculinité hégémonique, muscle comme un trait de masculinité, Rapport au corps
<p>Dans la salle du sport il y a des miroirs, vous vous en servez ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans quelles situations vous vous en servez ?</li> <li>• Comment est l'usage des miroirs par les autres personnes ?</li> <li>• Où avez vu des miroirs dans la salle ?</li> <li>• A votre avis, quelle est sa fonction dans cet endroit ?</li> </ul>	Esthétique du corps, perception de façonnage,
<p>Dans quelles situations vous pensez que votre corps est plus exposé aux regards des autres ? [dans la vie quotidienne et à la salle de sport]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (e.g., piscine, vestiaires, plage etc.)</li> <li>• Que pensez-vous de cela ?</li> <li>• Pouvez-vous me raconter une situation dans laquelle vous avez eu l'impression d'être jugé et/ou apprécié par le regard des autres ?</li> <li>• Dans quelles circonstances ?</li> </ul>	Représentation du corps
<p>Parlez-moi des sports que vous pratiquiez quand vous étiez plus jeune? (adolescent.e/enfant)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquiez-vous des sports quand vous étiez enfant ?</li> <li>• Quel type ?</li> <li>• Combien de temps ?</li> <li>• Est-ce que c'est vous qui avez demandé à vous y inscrire (si quelqu'un d'autre : qui ?)</li> <li>• Est-ce que vous connaissiez les gens là-bas, dans quel type de structure, etc.</li> <li>• <b>C'était mixte ? / Est-ce qu'il y avait de filles/garçons ?</b></li> <li>• Comment ça se passait ?</li> <li>• Pouvez-vous me raconter une anecdote à ce sujet ?</li> <li>• Que pensait votre famille de votre pratique sportive ?</li> <li>• Que pensaient vos camarades de ça ?</li> <li>• Qu'est-ce que vous pensiez de ça ?</li> </ul>	<p>Histoire d'apprentissage.</p> <p>Socialisation de genre par le sport.</p>

<p>Avez-vous déjà eu l'occasion, jeune, de discuter de votre pratique sportive avec vos parents ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A quelles occasions ?</li> <li>• Pouvez-vous me raconter ? Plutôt avec le père/ la mère/ autre...</li> <li>• Il y avait besoin de déplacements pour pratiquer votre sport ?</li> <li>• Qui vous amenait ?</li> </ul>	<p>Histoire d'apprentissage. Socialisation de genre par le sport.</p>
<p>Etes-vous spectateur.trice des sports ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sports ?</li> <li>• Par quels moyens ? (tv, internet, journaux etc.)</li> <li>• A quel moment ?</li> <li>• Dans quelle ambiance ? (famille, amis des parents, frères et sœur etc.)</li> <li>• Vous allez voir des compétitions sportives/ match... ?</li> <li>• En compagnie de qui ?</li> <li>• Avec quelle fréquence ?</li> </ul>	<p>Intérêt par le sport.</p>
<p>Dans votre famille, on pratiquait le sport ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui les pratiquaient ? (+ les copains, etc.)</li> <li>• Dans quels endroits ? (sport associatif, avec des copain·e·s, etc.)</li> <li>• Pendant combien de temps, etc.)</li> </ul>	<p>Histoire d'apprentissage.</p>
<p><b>Pour terminer j'aimerais parler un peu de vous</b></p>	
<p>Quel est votre âge ? Quelle est votre taille et poids ?</p> <p>Est-ce que vous travaillez ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui</li> <li>• Dans quel domaine ?</li> <li>• Depuis combien de temps ?</li> <li>• Avez-vous déjà changé de métier ?</li> <li>• Pratiquez-vous du sport avec vos collègues ?</li> <li>• Non</li> <li>• Vous êtes au chômage ?</li> <li>• Depuis combien de temps ?</li> <li>• Dans quel domaine travailliez-vous avant ?</li> </ul>	<p>Trajectoire personnelles, Classe sociale</p>
<p>Avez-vous d'autres activités en parelle ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etudes ?</li> <li>• Femme/homme au foyer ?</li> </ul>	<p>Trajectoire personnelles, Classe sociale</p>
<p>Vous avez été jusqu'où à l'école ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce vous avez un diplôme ?</li> <li>• Quelle filière ? (générale professionnelle ou technologique...)</li> <li>• Type d'études ?</li> </ul>	<p>Trajectoire personnelles, Classe sociale</p>
<p>Que faisaient vos parents ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que vous savez ce qu'ils ont comme diplôme ?</li> </ul>	<p>Trajectoire personnelles, Classe sociale</p>
<p>Etes-vous en couple ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depuis combien de temps ? que fait-il/elle ?</li> <li>• Pratiquez-vous du sport avec votre conjoint.e ?</li> <li>• Quel type de sport ?</li> <li>• A quelles occasions ? depuis longtemps ? (etc.)</li> <li>• Pratiquez-vous du sport avec votre famille ?</li> <li>• Avez-vous des enfants ? (leur âge, niveau scolaire, etc.)</li> </ul>	<p>Trajectoire personnelles, Classe sociale</p>

<p>Quel est votre lieu d'habitation ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous vivez dans quel quartier ?</li> <li>• Quel type de logement ?</li> <li>• Est-vous propriétaire ou locataire ?</li> <li>• Depuis combien de temps ?</li> <li>• Votre ancienne résidence était dans cette ville ?</li> <li>• Votre famille habite dans la ville ?</li> </ul>	Trajectoire personnelles, Classe sociale
<p>Avez-vous des frères et sœurs ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment était la relation avec votre frères/sœur ?</li> <li>• Est-ce qu'ils/elle travaillent ? Ou sont à l'école ?</li> <li>• Quels sont leurs niveaux d'études ?</li> </ul>	Trajectoire personnelles, Classe sociale
<p>Vous avez l'habitude de conduire ?</p> <p>Quels sont vos loisirs ?</p>	Trajectoire personnelles, Classe sociale

### Annexe 3. Grille d'observation

**Observation de :** une séance de sport dans une salle de musculation

**Objet de recherche/problématique :** Les séances de musculation sont différenciées pour les femmes et les hommes, cela creuserait davantage la croyance des différences naturelles entre eux, ce qui contribue à entretenir le système inégalitaire des rapports sociaux de sexe.

**Objectifs :**

- Comprendre le lien entre le corps des hommes et la masculinité
- Analyser la place assignée au corps des femmes

Thématique d'observation	Les axes de recherche/Indicateurs de...	Précision et/ou exemples d'observation
• <i>Description de lieux</i>		
<b>Situation géographique</b>	Ville Département Région	Ex : une salle de musculation, dans un complexe sportif à Poitiers, quartier .... Etc.
<b>Situation spatiale de la séance de musculation</b>	Inscription spatiale de l'organisation de la séance, son déroulement, des hiérarchies, horaires.	Positionnement des machines, présence de consignes.  <b><u>Faire un plan de la pièce !! en y indiquant les sous-espaces thématiques (si cela existe par exemple)</u></b>
• <i>Description de personnes</i>		
<b>Présents ; nombre de personnes et caractéristiques sociales</b>	Client·e·s, Coach, Administratif·ve·s, Visiteurs.	Ajouter plan de la salle et description.  (homme/femme, enfants ; âges, couleur de peau ; carrure du corps – costaud, fin, rond etc. - <i>hexis corporel</i> , façon de parler, vêtements sportifs – marque, usure etc.)  Aisance et la familiarité dans la salle de sport.  Noter la présence absence de coach et administratifs.
• <i>Déroulement de la séance</i>		
<b>Relationnel</b>	Saluer  Echanges	Donner la main Dire Bonjour/Bonsoir/Salut/Au revoir,  Alternar dans une machine, poser de questions, demander une orientation, effectuer la correction d'un exercice

<b>Préparation</b>	Echauffement	Etirer les muscles, réaliser torsions des extrémités supérieures et inférieures, faire du vélo,
<b>Partie du corps travaillée</b>	Extrémités supérieures	Bras, épaule, dos, poitrine, abdomen.
	Extrémités inférieures	Jambes, fesses, mollets.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Place de l'observateur</b></li> </ul>		
<b>Relations enquêteur, membres de la salle de musculation.</b>	Effets de la présence du chercheur,	Positionnement physique de l'enquêteur, signes distinctifs, regards portés, discussions/échanges, (avec qui ? contenu ? ...), implication dans la séance
<b>Sensation subjectives</b>	Pensées, états physiologiques	Réflexions faites, étonnements, fatigue, douleurs musculaires/articulations, etc.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Le détail de chaque « exercice »</b></li> </ul>		
<b>Temps</b>	Dans chaque machine	Nombre de séries
	De la séance complète	Estimation de la durée
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Comportements pendant la séance</b></li> </ul>		
<b>Alimentation et hydratation</b>	Type de boisson, marque, emballage	Eau en bouteille d'une marque déterminée
		Boissons énergétiques
	Fréquence	Boisson hypercalorique ou de complément vitaminique
		A la fin de chaque série ? ou de chaque type d'exercice ?
<b>Hygiène</b>	Utilisation de serviette	Couvrir la machine pour éviter exposer la peau au cuir de celle-ci.
	Utilisation de sopalin et alcool	Désinfecter la machine/matériel après utilisation
<b>Situation feedback</b>	Centrer l'attention sur le corps	Regard vers le miroir, prise de photos
<b>Utilisation du portable</b>	Aide d'entraînement Socialisation Divertissement	Chronométrer, Utiliser les réseaux sociaux, Ecouter de la musique, Prendre des photos etc.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Interactions</b></li> </ul>		
<b>Personne seule</b>	Recherche de contact	Saluer, demander des informations, permission utiliser machine,
<b>Binôme</b>	Sexe ? Symétrique : même niveau de connaissance du sport	Aider le partenaire si besoin pendant qu'il lève un poids important. Préparer ensemble le matériel.

	Asymétrique : un guide le partenaire pour effectuer l'exercice  Entraide, concurrent (se venter ?)	Montrer que l'on peut soulever plus de poids que le partenaire. Moqueries lorsque le partenaire n'arrive pas à effectuer l'exercice.
<b>Groupe (plus de 2)</b>	Sexe ? Séquences d'exercices Echanges Différences de niveau	Ex. groupe de 4 ami·e·s mixte qui vient faire du sport. Les filles vont à la zone cardio, les deux garçons effectuent la musculation. Filles rejoignent les garçons à la fin et rigolent etc.
<b>Coach</b>	Correction, réponses aux questions.	Auprès de qui (F/H) ?. Intervention lorsque le·la client·e effectue de manière incorrecte l'exercice.
<b>Drague</b>	Interaction entre les acteurs et actives de la salle.	Faire de compliments (corps, manière d'effectuer l'exercice etc.) Demander des informations personnelles (numéro, adresse)
• <b>Activités annexes</b>		
<b>Après la séance de musculation dans la salle du sport</b>	Socialisation et détente	Prendre une bière au bar, utiliser le sauna, échanges dans les vestiaires (quel type ?)



## Annexe 4. Hashtags du nuage de mots

Mot	Longueur	Nombre	Pourcentage pondéré (%)
#motivation	11	46	3,93
#perfectbody	12	46	3,93
#fitfam	7	45	3,84
#fitness	8	45	3,84
#perfectbodyfr	14	45	3,84
#nopainnogain	13	41	3,50
#workout	8	41	3,50
#fitnessclub	12	40	3,42
#fitgirl	8	39	3,33
#fitlife	8	39	3,33
#gymtime	8	38	3,25
#perfectbodyfrance	18	38	3,25
#fitspo	7	34	2,90
#transformation	15	32	2,73
#transformationthursday	23	32	2,73
#congratulations	16	31	2,65
#gym	4	31	2,65
#inspiration	12	31	2,65
#nevergiveup	12	31	2,65
#youcandoit	11	31	2,65
#bodygoals	10	30	2,56
#goodjob	8	29	2,48
#weighloss	10	29	2,48
#amazing	8	24	2,05
#reims	6	23	1,96
#proud	6	19	1,62
#training	9	14	1,20
#fitboy	7	12	1,02
#proudofohim	11	12	1,02
#fitnessmotivation	18	11	0,94
#sport	6	8	0,68
#fitnesslover	13	7	0,60
#trainingday	12	7	0,60
#workhard	9	7	0,60
#picoftheday	12	6	0,51
#trainingtime	13	6	0,51
#workinprogress	15	6	0,51
amazing	7	6	0,51
#exercise	9	5	0,43

#musculatation	12	5	0,43
#strong	7	5	0,43
#courbevoie	11	4	0,34
#fit	4	4	0,34
#photodujour	12	4	0,34
#photooftheday	14	4	0,34
#diet	5	3	0,26
#fitclub	8	3	0,26
#fitfrenchies	13	3	0,26
#fitnessquote	13	3	0,26
#france	7	3	0,26
#gymclub	8	3	0,26
#muscu	6	3	0,26
#army	6	2	0,17
#abassador	10	2	0,17
#bodybuilding	13	2	0,17
#dedication	11	2	0,17
#eatclean	9	2	0,17
#fitnessaddict	14	2	0,17
#gainz	6	2	0,17
#healthy	8	2	0,17
#instadaily	11	2	0,17
#instagood	10	2	0,17
#lifestyle	10	2	0,17
#mondaymotivation	17	2	0,17
#myprotein	10	2	0,17
#perfectbodyambassadeur	23	2	0,17
#shoulders	10	2	0,17
#teamfitcats	12	2	0,17
#teamshape	10	2	0,17
#weightloss	11	2	0,17
#aesthetics	11	1	0,09
#ambassador	11	1	0,09
#arms	5	1	0,09
#augny	6	1	0,09
#bag	4	1	0,09
#beforeafter	12	1	0,09
#biceps	7	1	0,09
#body	5	1	0,09
#bodyfat	8	1	0,09
#contest	8	1	0,09
#ddz	4	1	0,09
#doublebiceps	13	1	0,09
#fitfrench	10	1	0,09
#fitnes	7	1	0,09
#fitnesslife	12	1	0,09

#focus	6	1	0,09
#follow	7	1	0,09
#french	7	1	0,09
#gain	5	1	0,09
#getfit	7	1	0,09
#gift	5	1	0,09
#goals	6	1	0,09
#halteres	9	1	0,09
#healthylife	12	1	0,09
#instaeat	9	1	0,09
#instafit	9	1	0,09
#jelefay	8	1	0,09
#jumeaux	8	1	0,09
#me	3	1	0,09
#mealprep	9	1	0,09
#motivationfitness	18	1	0,09
#nike	5	1	0,09
#noexcuse	9	1	0,09
#nopainnogo	13	1	0,09
#npng	5	1	0,09
#pecs	5	1	0,09
#perdreupoids	14	1	0,09
#perfectbodyaugny	17	1	0,09
#perfectbodyfranc	17	1	0,09
#perfectbodyfranceb	19	1	0,09
#perfectbodymember	18	1	0,09
#potd	5	1	0,09
#prisedemasse	13	1	0,09
#proteine	9	1	0,09
#proudoher	11	1	0,09
#regime	7	1	0,09
#rennes	7	1	0,09
#roadtogoku	11	1	0,09
#segpaarmy	10	1	0,09
#shredded	9	1	0,09
#sportaddict	12	1	0,09
#sportbag	9	1	0,09
#strasbourg	11	1	0,09
#tbc	4	1	0,09
#tca	4	1	0,09
#teamshapeevolution	19	1	0,09
#thursdaytransformation	23	1	0,09
#toulouse	9	1	0,09
#traininghard	13	1	0,09
#twins	6	1	0,09
#twm	4	1	0,09

#twmalex	8	1	0,09
#weightlossjourney	18	1	0,09
#weightlosstransformation	25	1	0,09
#zyzz	5	1	0,09

## Annexe 5. Analyses statistiques complémentaires des observations chiffrées

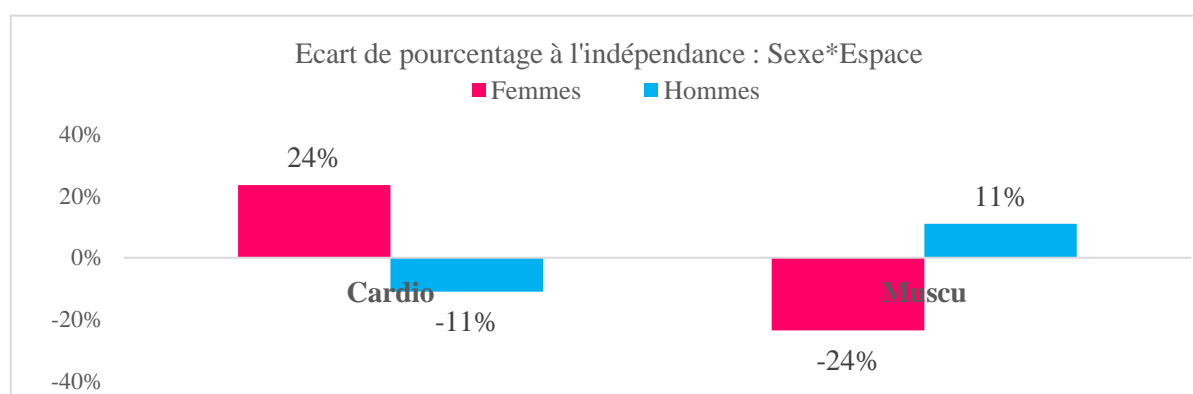
### Les espaces occupés

#### Ecart à l'indépendance sexe et espace

	Cardio	Muscu
Femmes	1427,72	-1427,72
Hommes	-1427,72	1427,72

Lecture : Les effectifs positifs symbolisent une surreprésentation (gris clair), tandis que les effectifs négatifs symbolisent une sous-représentation (gris foncé). Il y aurait des inégalités d'occupation de l'espace entre les femmes et les hommes à la salle de sport.

#### Ecart de pourcentage à l'indépendance



Lecture : Selon Blöss et Grossetti (1999, p.82) « Plus ces écarts sont élevés, et plus ils symbolisent un écart à l'égalité ». Pour les femmes l'écart (négatif) à l'égalité d'occupation de l'espace musculation est de -24%, alors qu'au contraire pour les hommes cet écart est de +11%. Pour les hommes l'écart (négatif) à l'égalité d'occupation de l'espace cardio est de -11%, alors qu'au contraire pour les femmes cet écart est de +24%.

Nous soulevons l'hypothèse d'une dépendance forte entre les variables espace et sexe dans la salle de sport. Afin de tester notre hypothèse nous réalisons le test de Khi2 avec un seuil de probabilité exigeant ( $p = 0.001$ ). De ce fait,  $\text{Khi2} (2266,6) > \text{Khi2Max} (10,827)$  sur la table du khi2 (Bravis-Pearson), pour le degré de liberté de 1. Donc on rejette l'hypothèse nulle, le test montrerait l'existence d'une dépendance significative entre ces variables. Les écarts à l'indépendance ont une chance négligeable (moins de 0,1 %) d'être liés au hasard. Autrement dit, il y a 99,9 % de chance pour que l'espace occupé soit effectivement dépendant du sexe de la personne à Perfect Body.

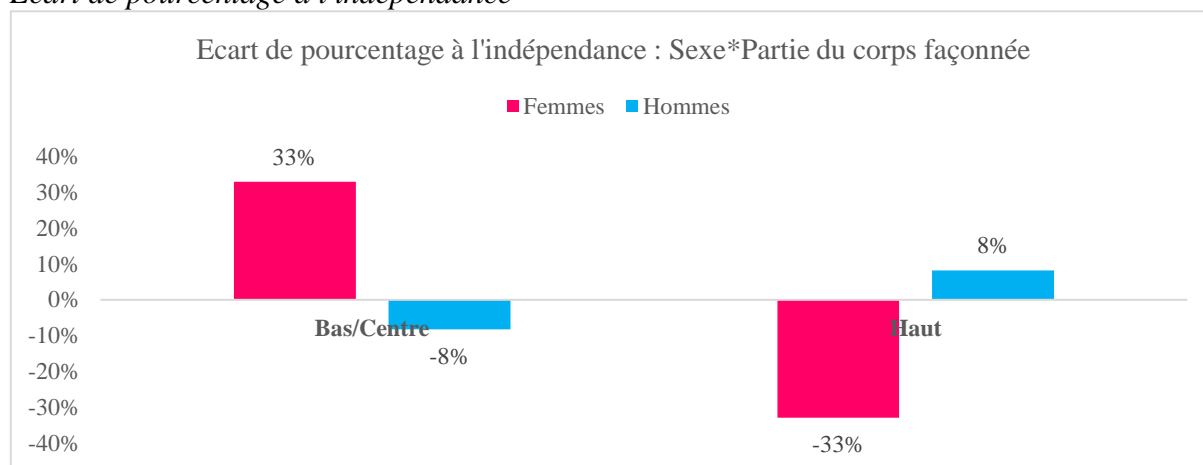
## Partie du corps façonnée

### Ecart à l'indépendance sexe et espace

	Bas/Centre	Haut
Femmes	438	-438
Hommes	-438	438

Lecture : les effectifs positifs symbolisent une surreprésentation (gris clair), tandis que les effectifs négatifs symbolisent une sous-représentation (gris foncé). Il y aurait des inégalités du façonnage du corps entre les femmes et les hommes à la salle de sport

### Ecart de pourcentage à l'indépendance



Lecture : Selon Blöss et Grossetti (1999, p.82) « Plus ces écarts sont élevés, et plus ils symbolisent un écart à l'égalité ». Pour les femmes l'écart (négatif) à l'égalité du façonnage de la partie haute du corps est de -33%, alors qu'au contraire pour les hommes cet écart est de +8%. Pour les hommes l'écart (négatif) à l'égalité du façonnage de la partie bas-centre du corps est de -8%, alors qu'au contraire pour les femmes cet écart est de +33%.

Nous soulevons l'hypothèse d'une dépendance forte entre les variables partie du corps façonnée et sexe dans la salle de sport. Afin de tester notre hypothèse nous réalisons le test de Khi2 avec un seuil de probabilité exigeant ( $p$  0.001). De ce fait,  $\text{Khi2} (882) > \text{à Khi2Max} (10.827)$  sur la table du khi2 (Bravis-Pearson), pour le degré de liberté de 1. Donc on rejette l'hypothèse nulle, le test montrerait l'existence d'une dépendance significative entre ces variables. Les écarts à l'indépendance ont une chance négligeable (moins de 0,1 %) d'être liés au hasard. Autrement dit, il y a 99,9 % de chance pour que la partie du corps façonnée soit effectivement dépendante du sexe de la personne à Perfect Body.

## Annexe 6. Questionnaire façonnage corporel

### Pratiques sportives à la salle de sport

Bonjour, je m'appelle Edward Gonzalez, étudiant en master de sociologie à l'université d'Angers. Dans le cadre de ma formation je réalise un questionnaire sur les pratiques sportives des abonné·e·s aux salles de sport.

Ce questionnaire s'adresse à toutes les personnes qui fréquentent une salle de sport de manière régulière ou occasionnelle âgées de 16 ans ou plus. Les réponses collectées serviront à la rédaction de mon mémoire et ainsi à la validation de mon diplôme. Cette enquête est anonyme et votre salle de sport aussi, vos réponses resteront confidentielles. Je vous remercie sincèrement pour votre participation.

### Thème 1 : Votre salle de sport

#### 1. Depuis combien de temps êtes-vous inscrit·e dans votre salle de sport actuelle ?

- ☐ Entre un et trois mois
 ☐ Entre six mois et un an  
☐ Entre trois et six mois
 ☐ Plus d'un an (**Combien de temps .....**)

#### 2. Comment vous avez pris connaissance de votre actuelle salle de sport ?

- ☐ Par un ami/ une amie
 ☐ Par la télévision / la radio  
☐ Par les réseaux sociaux
 ☐ Par votre famille  
☐ Par la publicité (panneau publicitaire, flyers)
 ☐ Autre(s), précisez : .....

#### 3. Avez-vous choisi l'abonnement annuel ? ☐ Oui ☐ Non

##### 3.1 Si oui, était-ce un abonnement... ☐ Individuel ☐ Duo

#### 4. La plupart du temps, quel(s) jour(s) de la semaine choisissez-vous pour y aller ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Lundi
 ☐ Mardi
 ☐ Mercredi
 ☐ Jeudi
 ☐ Vendredi
 ☐ Samedi
 ☐ Dimanche

#### 5. La plupart du temps, sur quel(s) créneau(x) horaires vous rendez vous dans votre salle de sport ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ entre 8h et 10h
 ☐ entre 10h et 12h
 ☐ entre 12 et 14h
 ☐ entre 14h et 16  
☐ entre 16h et 18
 ☐ entre 18h et 20h
 ☐ entre 20h et 22h
 ☐ autre, précisez : .....

##### 5.1 Vous avez choisi ce(s) horaire(s) principalement par rapport à ... (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Votre travail
 ☐ Les heures creuses de la salle  
☐ Vos études
 ☐ Autre(s), précisez : .....  
☐ Vos contraintes familiales
 .....

#### 6. Pour quelle(s) raisons avez-vous déjà annulé une séance sportive ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Fatigue
 ☐ Contrainte professionnelle  
☐ Problème de santé
 ☐ Contrainte financier  
☐ Contrainte familiale
 ☐ Pas d'envie ce jour-là

☐ Autre(s), précisez : .....

**Dans votre salle de sport actuelle, êtes -vous accompagné par un coach sportif ? : ☐ Oui ☐ Non**

**Si non, allez directement à la question 7**

**6.1. Si oui, vous a-t-il proposé principalement de vous (plusieurs réponses possibles):**

- |                                      |                                     |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| a. <input type="checkbox"/> Muscler  | d. <input type="checkbox"/> Mincir  | g. <input type="checkbox"/> Autre(s), précisez : |
| b. <input type="checkbox"/> Tonifier | e. <input type="checkbox"/> Maigrir | .....  |
| c. <input type="checkbox"/> Sculpter | f. <input type="checkbox"/> Affiner | .....  |

**6.2. Parmi les exemples suivants, avez-vous fait une demande particulière à votre coach sportif ?**

**(plusieurs réponses possibles)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aucune demande particulière.          | <input type="checkbox"/> Une perte de poids              |
| <input type="checkbox"/> Un renforcement musculaire            | <input type="checkbox"/> Une amélioration de l'endurance |
| <input type="checkbox"/> Un accompagnement dans l'alimentation | g. Autre(s), précisez :                                  |
| <input type="checkbox"/> Gagner de masse musculaire            | .....  |

**7. Avant votre salle de sport actuelle, combien de salles avez-vous fréquenté ? .....**

**7.1. Quelles raisons vous ont amené.e(s) à changer de salle de sport ?**

**(Plusieurs réponses possibles)**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Contraintes professionnelles | <input type="checkbox"/> Les horaires de la salle   |
| <input type="checkbox"/> Contraintes familiales       | <input type="checkbox"/> L'hygiène de la salle      |
| <input type="checkbox"/> Problèmes de santé           | <input type="checkbox"/> Les client.e-s de la salle |
| <input type="checkbox"/> Le prix d'abonnement         | <input type="checkbox"/> Autre : .....              |

**7.2 Qu'est-ce que vous a amené à choisir votre première salle de sport ? (plusieurs réponses possibles)**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Le prix bas              | <input type="checkbox"/> J'y avais de connaissances |
| <input type="checkbox"/> La qualité du matériel   | <input type="checkbox"/> C'était une grande salle   |
| <input type="checkbox"/> La qualité de locaux     | <input type="checkbox"/> C'était une petite salle   |
| <input type="checkbox"/> La localisation          | <input type="checkbox"/> Autre : .....              |
| <input type="checkbox"/> L'esthétique de la salle |   |

**8. Depuis combien de temps vous fréquentez vous les salles de sport (y compris les anciennes) ?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Entre 1 et 2 mois | <input type="checkbox"/> Entre 6 et 12 mois          |
| <input type="checkbox"/> Entre 2 et 4 mois | <input type="checkbox"/> Entre 1 an et 1 ans et demi |
| <input type="checkbox"/> Entre 4 et 6 mois | <input type="checkbox"/> Autre, précisez .....       |

## Thème 2 : Pratique sportive

**9. Parmi les raisons suivantes, lesquelles vous ont motivé.es à commencer vous exercer dans une salle de sport ? (plusieurs réponses possibles)**

- ☐ Les sensations, la dépense physique ou le risque
- ☐ La gagne, la compétition, l'engagement physique, l'amélioration de vos performances
- ☐ La rencontre avec les autres ou le plaisir d'être avec vos proches
- ☐ La santé, l'entretien physique, être bien dans votre peau



- ☐ La détente, le plaisir, l'amusement  
☐ Autre(s), précisez : .....

**10. Vous avez appris à vous exercer dans la salle de sport avec ... ? (plusieurs réponses possibles)**

- ☐ Les explications affichées sur les machines  
☐ Des chaînes YouTube de fitness  
☐ Des blogs de fitness  
☐ Un coach sportif  
☐ Les orientations d'un ami  
☐ Une application  
☐ Autre : .....

**11. Avez-vous rencontré de difficultés ? (plusieurs réponses possibles)**

- ☐ Utilisation de poids libres ☐ Séquence de mouvements  
☐ Utilisation de machines ☐ Autre, précisez : .....  
☐ Exécution de mouvements

**12. A présent, avez-vous un programme ? ☐ Oui ☐ Non**

**Si non, allez directement à la question 12.4**

**12.1. Si oui, comment vous l'avez obtenu ?**

- ☐ Avec des amis ☐ Avec un coach  
☐ Avec vidéos d'internet ☐ Autre : .....  
☐ Avec une application

**12.2. Si oui, vous l'avez partagé avec ...**

- ☐ Des amis ☐ Votre compagnon  
☐ Des amies ☐ Quelqu'un de ma famille  
☐ Votre compagne ☐ Autre : .....

**12.3. Si non, pour quelles raisons n'avez-vous pas de programme ?**

- ☐ Je préfère réaliser une séance sportive selon mes envies  
☐ Je préfère réaliser une séance sportive selon la disponibilité du matériel  
☐ Je m'adapte car je fais ma séance avec d'autres personnes  
☐ Autre : .....

**13. Pendant votre dernière séance sportive, quelles parties du corps avez-vous exercées ?**

- ☐ Biceps ☐ Fessier  
☐ Triceps ☐ Cuisses  
☐ Epaules ☐ Ischios  
☐ Trapèzes ☐ Quadriceps  
☐ Pectoraux ☐ Mollets  
☐ Abdominaux ☐ Autre : .....  
☐ Zone lombaire

**13.1 Pendant votre dernière séance sportive vous étiez ...**

- ☐ Seule ☐ Avec une/des copine ☐ Un groupe mixte  
☐ Avec un/ des copains (filles/garçons)

☐ Avec votre compagne ☐ Avec votre compagnon ☐ Autre : .....

**14. Sur une semaine complète, à quelle fréquence exercez-vous les parties du corps suivantes :**

	Jamais	Une fois	Deux fois	Trois fois	Quatre fois	Plus de quatre fois
Biceps						
Triceps						
Epaules						
Trapèzes						
Pectoraux						
Abdominaux						
Zone lombaire						
Fessier						
Cuisses						
Ischios						
Quadriceps						
Mollets						
Autre(s), (précisez) : .....						

**15. Pendant une séance sportive, à quelle fréquence vous utilisez ces espaces :**

- |                            |                                 |                                   |                                      |                                  |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| a. Vestiaire               | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| b. Douches                 | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| c. Zone de repos           | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| d. Salle de cours virtuels | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| e. Espace cardio-training  | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| f. Espace musculation      | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| g. Autre : .....           |                                 |                                   |                                      |                                  |

**16. La plupart du temps, lors d'une séance sportive, quelle répartition entre musculation et cardio training choisissez-vous ? (Entourez la bonne réponse)**

Uniquement de la musculation	Majorité de musculation	Équilibre musculation/cardio	Majorité de cardio	Uniquement du cardio
A	B	C	D	E

**17. Dans votre salle de sport actuelle, à quelle fréquence rencontrez-vous les situations suivantes ?**

- |                                 |                                 |                                   |                                      |                                  |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| a. Les machines sont occupées   | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| b. Le matériel est désordonné   | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| c. Je ne sais pas comment faire | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| d. On m'observe                 | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| e. On m'aborde pour me parler   | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| f. On me demande de l'aide      | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |
| g. Autre : .....                | <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Rarement | <input type="checkbox"/> Quelquefois | <input type="checkbox"/> Souvent |

**18. Réalisez votre séance sportive en compagnie de :**

a. Amis	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent
b. Amies	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent
c. Un groupe d'amis mixte	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent
d. Votre compagne	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent
e. Votre compagnon	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent
f. Quelqu'un de ma famille	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent
g. Autre : .....	<input type="checkbox"/> Jamais	<input type="checkbox"/> Rarement	<input type="checkbox"/> Quelquefois	<input type="checkbox"/> Souvent

**19. Quelles relations avez-vous avec les autres client·e·s de la salle de sport :**

- a. J'ai fait des copains ☐ Oui ☐ Non
- b. J'ai fait des copines ☐ Oui ☐ Non
- d. Je me suis exercé avec cette personne ☐ Oui ☐ Non
- e. On a essayé de me draguer/séduire ☐ Oui ☐ Non
- f. J'ai essayé de draguer quelqu'un ☐ Oui ☐ Non
- g. J'ai eu des ennuis à cause de l'hygiène ☐ Oui ☐ Non
- h. Autre(s), précisez : .....

**Thème 3 : Le sport et votre quotidien**

**20. Après avoir commencé à vous exercer dans une salle de sport vous avez modifié : (plusieurs réponses possibles)**

- ☐ Votre alimentation
- ☐ Votre consommation d'alcool
- ☐ Votre consommation de tabac
- ☐ Votre façon de vous habiller
- ☐ Vos cercles sociaux (amis, personnes côtoyées)
- ☐ Autre : .....

**21. Est-ce que vous réalisez un régime ? ☐ Oui ☐ Non**

**22. Prenez-vous de suppléments nutritionnels ? ☐ Oui ☐ Non** **Si non, allez directement à la question 22.3**

**22.1 Si oui, lesquels ?**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| a. Protéines (ex. Whey) <input type="checkbox"/> | d. Glutamine <input type="checkbox"/> |
| b. Barres protéinées <input type="checkbox"/>    | e. Créatine <input type="checkbox"/>  |
| c. BCAA <input type="checkbox"/>                 | f. Autre : .....                      |

**22.2 Qu'est-ce qui vous a amené à prendre la décision ?**

- |  |   |
|--|---|
| a. Conseils d'amis <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non       | c. Renseignement sur internet <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non |
| b. Conseils de mon coach <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | d. Autre : .....  |

**22.3 Si non, pour quelles raisons ?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je ne connais pas son fonctionnement | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas où les acheter  |
| <input type="checkbox"/> A cause des effets secondaires       | <input type="checkbox"/> Je préfère seulement m'exercer |
| <input type="checkbox"/> A cause du prix                      | <input type="checkbox"/> Autre(s), précisez : .....     |

**23. Avez-vous identifié de changements dans votre corps depuis que vous avez commencé à vous exercer dans la salle de sport ?** ☐ Oui ☐ Non

**Si non, allez à la question 24**

**23.1. Comment les avez-vous remarqués ? :**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je me suis vu(e) dans un miroir | <input type="checkbox"/> Des photographies             |
| <input type="checkbox"/> Vos vêtements                   | <input type="checkbox"/> Un commentaire de quelqu'un.e |
| <input type="checkbox"/> Votre poids                     | <input type="checkbox"/> Autre : .....                 |

**23.2. Si quelqu'un vous a fait remarquer votre changement corporel, c'était :**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Un ami             | <input type="checkbox"/> Un.e collègue de travail |
| <input type="checkbox"/> Une amie           | <input type="checkbox"/> Une personne dans la rue |
| <input type="checkbox"/> Votre compagnon/ne | <input type="checkbox"/> Autre : .....            |

**23.3. Quel a été le changement corporel remarqué et à quel niveau ?**

	Haut	Centre	Bas	Aucun
Perte de poids				
Prise de masse musculaire				
Musculature désignée				
Silhouette affinée				
Autre(s), (précisez) : .....				

**23.4. Par rapport à vos changements corporels :**

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
Je fais plus facilement de connaissances						
J'aborde plus facilement des personnes du sexe opposé						
Je me sens à l'aise pour inviter sortir quelqu'un.e						
Ça a amélioré les rapports avec mes collègues de travail/études						
Je me sens plus confiant en moi						
Je sens que j'ai changé de personnalité						
Autre(s), (précisez) : .....						

## Thème 4 : Qui êtes-vous ?

Les questions 9 à 21 ont une seule réponse possible

24. Quel est votre sexe ? .....
25. Quel est votre poids ? .....
26. Quelle est votre taille ? .....
27. Quel âge avez-vous ? .....
28. Quelle est votre situation familiale actuelle ?

- ☐ Célibataire      ☐ En union libre      ☐ Concubinage      ☐ Marié.e      ☐ Pacsé.e  
☐ Séparé.e      ☐ Divorcé.e      ☐ Veuve/Veuf

**29. Avez-vous d'enfants ?** ☐ Oui Combien : \_\_\_\_\_ ☐ Non

**30. Quel est le diplôme le plus élevé que vous ayez obtenu ?**

- ☐ Niveau (ex : Bac, CAP, ...) : ..... ☐ Spécialité (ex. Droit, maçonnerie...) : .....  
☐ Aucun diplôme

**31. A l'aide de cette liste, dites-moi dans quelle situation vous vous trouvez ?**

- ☐ Exerce actuellement une profession      ☐ Demandeur.euse d'emploi  
☐ Longue maladie, congé sabbatique      ☐ Étudiant.e  
☐ Femme/ Homme au foyer      ☐ Apprenti.e  
☐ Lycéen.ne      ☐ Retraité.e  
☐ Autre, précisez : .....

**32. Quelle est votre profession actuelle ou la dernière exercée [si chômeur ou retraité] ? [Être le plus précis possible : faire préciser secteur public, associatif ou privé ; à son compte ou non ? si fonctionnaire : catégorie A, B ou C ? Si professeur : des écoles, du secondaire, etc.]**

.....

**33. Quelle est la situation de votre conjoint.e ?**

- ☐ Exerce actuellement une profession      ☐ Demandeur d'emploi      ☐ Au foyer  
☐ Longue maladie, congé sabbatique      ☐ Étudiant.e      ☐ Apprenti.e  
☐ Lycéen.ne      ☐ Retraité.e      ☐ Autre, précisez : .....

**33.1. Quelle est la profession de votre conjoint.e, ou la dernière exercée [si chômeur ou retraité] ? [Être le plus précis possible : faire préciser secteur public, associatif ou privé ; à son compte ou non ? si fonctionnaire : catégorie A, B ou C ? Si professeur : des écoles, du secondaire, etc.]**

.....

**33.2. Diriez-vous que votre conjoint / conjointe est/ était :**

- ☐ Pas sportif      ☐ Sportif      ☐ Très sportif      ☐ Ne sait pas

**34. Quand vous aviez 15 ans, quelle était la profession de votre père ?**

Profession : .....

- ☐ Inactif, au foyer      ☐ N'a pas connu son père  
☐ Père décédé avant les 15 ans      ☐ Ne sait pas

**34.1. Lorsque vous étiez enfant ou adolescent, diriez-vous que votre père était :**

- ☐ Pas sportif      ☐ Sportif      ☐ Très sportif      ☐ Ne sait pas

**35. Quand vous aviez 15 ans, quelle était la profession de votre mère ?**

Profession : .....

- ☐ Inactive, au foyer ☐ N'a pas connu sa mère  
☐ Mère décédée avant les 15 ans ☐ Ne sait pas

**35.1. Lorsque vous étiez enfant ou adolescent.e, diriez-vous que votre mère était :**

- ☐ Pas sportive ☐ Sportive ☐ Très sportive ☐ Ne sait pas

**36. Souhaitez-vous ajouter un commentaire (concernant le questionnaire, les questions posées...) ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Si vous souhaitez connaître les résultats ou si vous avez des questions sur le questionnaire, vous pouvez me contacter à l'adresse mail suivante :

## Annexe 7. Exemple message de consentement d'usage image Instagram

### Message de contact pour consentement et réponse

« Bonjour,  
Je m'appelle Edward Gonzalez et je suis étudiant en master de sociologie à l'université d'Angers.  
Je réalise un travail d'études sur l'expérience des usagers à la salle de sport. Ce travail se compose d'entretiens individuels et d'analyses d'images issues d'Instagram. Cette analyse d'images consiste à étudier la façon dont les usagers présentent les changements de leurs corps au cours de leur pratique et l'expérience qu'ils ont de la salle de sport.  
Je souhaiterais ainsi vous demander l'autorisation pour employer quelques photos présentes sur le compte officiel Instagram de PerfectBodyFR. Ces images seront présentes dans mon mémoire et éventuellement sur le diaporama utilisé lors de ma soutenance. Ces images ne seront pas vendues et dans un souci de confidentialité elles seront anonymisées par la modification des noms, des prénoms et des lieux.  
Voici la liste des photos que je souhaite utiliser :  
[link 1]  
[link 2]  
Une réponse positive de votre part me permettrait de finaliser mon travail dans les meilleures conditions. Je reste bien évidemment à votre disposition pour toute question supplémentaire sur mon travail.  
En vous remerciant pour le temps que vous accorderez à ma demande.  
Edward Gonzalez »



Figure 35 - Exemple de consentement usage d'image d'Instagram

## Table de matières

Remarques préliminaires.....	1
Introduction.....	2
<b>Partie I : Masculinité et fitness : réflexivité, historicité et objectivation .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Un ethnographe <i>dans</i> une salle de sport .....</b>	<b>10</b>
1.1. L'ethnographe saisit l'objet : dévoiler l'ordre social du corps.....	10
1.1.1. Le terrain : une chaîne de fitness européenne.....	10
1.1.2. Construction de l'objet : genre, fitness et masculinité .....	13
1.1.3. Une approche mixte : données et matériaux .....	14
1.1.4. Construire les carrières de façonnage corporel chez les hommes .....	19
1.2. L'objet saisit l'ethnographe : « il n'y a pas sur le terrain de position hors jeu ».....	20
1.2.1. Un observateur participant ou un participant observateur ? .....	22
1.2.2. Le sexe et l'expertise : reconnaître ou mépriser ? .....	24
1.2.3. L'âge et les interactions .....	27
1.3. Synthèse du chapitre.....	29
<b>2. <i>Fitness</i> : une discipline corporelle en expansion.....</b>	<b>32</b>
2.1. Socio-histoire du <i>fitness</i> en occident .....	32
2.1.1. La préhistoire de la salle de sport .....	33
2.1.2. La sous-culture du bodybuilding.....	35
2.1.3. La révolution du fitness .....	36
2.2. Au-delà de la révolution du <i>fitness</i> : déterminants sociaux.....	37
2.2.1. Rapports de classe et de genre .....	37
2.2.2. Probabilité de pratiquer la musculation en France.....	39
2.3. Biopolitique et <i>fitness</i> : l'emprise sur les corps.....	43
2.3.1. Civilisation et biopouvoir sur les corps .....	43
2.3.2. Biopouvoir et fitness dans l'idéologie de la prévention .....	45
2.4. Synthèse du chapitre.....	48
<b>Partie II : Façonner le corps : dispositions, interactions et transformations de soi dans le fitness .....</b>	<b>51</b>



<b>3. Ethno(bio)graphie d'hommes à la salle sport : explorer les dispositions corporelles.....</b>	<b>52</b>
3.1. La mise en garçon : une socialisation primaire sportive .....	52
3.1.1. Hommes avec forts capitaux scolaires et/ou emplois qualifiés.....	55
3.1.2. Hommes avec faibles capitaux scolaires et/ou en situation de précarité .....	59
3.2. Pratiques sportives actuelles et arrivée à la salle de sport .....	64
3.2.1. Hommes avec forts capitaux scolaires et/ou emplois qualifiés.....	65
3.2.2. Hommes avec faibles capitaux scolaires et/ou en situation de précarité .....	68
3.3. Synthèse du chapitre.....	73
<b>4. (Re)Façonner les corps : interactions et ordre symbolique à la salle de sport .....</b>	<b>75</b>
4.1. Les discours institutionnels .....	75
4.1.1. Présentation de la salle .....	75
4.1.2. Promotion des corps légitimes.....	76
4.2. Le monopole masculin.....	83
4.2.1. La musculation vs. Le cardio-training.....	84
4.2.2. Perception masculine de l'espace occupé.....	89
4.2.3. Les machines guidées vs. Les poids libres.....	91
4.2.4. Exalter le haut du corps et la douleur : réussite masculine .....	92
4.3. Rapports masculins.....	94
4.3.1. Interactions avec les femmes .....	95
4.3.2. Apprentissages et les effets de l'intra groupe des hommes .....	98
4.3.3. Concurrences masculines .....	102
4.3.4. Se faire confiance : soutien et aide pour se dépasser .....	105
4.4. Synthèse du chapitre.....	106
<b>5. Carrières de façonnage corporel masculin.....</b>	<b>111</b>
5.1. Première séquence : l'imposition de la pratique.....	112
5.1.1. Tâtonner à la salle .....	112
5.1.2. Pratique : le va-et-vient entre ascétisme et volatilité.....	116
5.1.3. Feedback I : transformations et turning point.....	120
5.2. Deuxième séquence : prendre goût et structurer la pratique.....	124
5.2.1. Maintenir des objectifs.....	124
5.2.2. Pratique et ascétismes semi-structurés.....	125
5.2.3. Feedback II : transformations et turning point .....	129
5.3. Troisième séquence : devenir « dépendant » à la pratique .....	134

5.3.1. La nécessité de la pratique et d'affiner les objectifs.....	134
5.3.2. Pratique et ascétismes structurés .....	135
5.3.3. Feedback III : engagement et déclin du corps .....	144
5.4. Synthèse du chapitre.....	149
<b>Conclusion.....</b>	<b>152</b>
<b>Références .....</b>	<b>164</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>176</b>
Annexe 1. Exemple de transcription entretien et notes ethnographiques.....	177
Annexe 2. Guide d'entretien .....	206
Annexe 3. Grille d'observation .....	212
Annexe 4. Hashtags du nuage de mots.....	215
Annexe 5. Analyses statistiques complémentaires des observations chiffrées .....	219
Annexe 6. Questionnaire façonnage corporel .....	221
Annexe 7. Exemple message de consentement d'usage image Instagram .....	229
<b>Table de matières.....</b>	<b>230</b>
<b>Liste de tableaux.....</b>	<b>233</b>
<b>Liste de figures.....</b>	<b>234</b>
<b>Liste d'encadrés.....</b>	<b>236</b>

## Liste de tableaux

Tableau 1 - Caractéristiques sociodémographiques des clients Interviewés .....	18
Tableau 2 - Pratique fitness pendant les douze derniers mois selon le PCS .....	38
Tableau 3 - Effet des caractéristiques sociales sur la pratique de la musculation en France .....	41
Tableau 4 - Structure globale du compte Instagram PB .....	77
Tableau 5 - Tri croisé sexe et espace .....	87
Tableau 6 - Occupation de l'espace auto-reportée .....	90
Tableau 7 - Indicateurs de tendance centrale .....	91
Tableau 8 - Tri croisé sexe et partie du corps façonnée .....	92
Tableau 9 - Transformations et suite dans la carrière de façonnage corporel .....	123

## Liste de figures

Figure 1 - Plan de la salle de sport Perfect Body.....	11
Figure 2 - Résumé de la démarche de cette enquête .....	16
Figure 3 - Espace musculation, partie de poids libre. ....	27
Figure 4 - Eugene Sandow, issu Brauner, (2017, p.37).....	34
Figure 5 - Nuage de mots hashtags .....	78
Figure 6 - Nombre de likes des corps masculins en scène .....	78
Figure 7 - Corps en scène : haut du corps surreprésenté (biceps).....	79
Figure 8 - Corps en scène : bas du corps sousreprésenté (fentes avant).....	79
Figure 9 - Corps en scène : haut du corps surreprésenté (épaules).....	79
Figure 10 - Corps en scène : situation de repos b. ....	79
Figure 11 - Corps en scène : situation de repos a. ....	79
Figure 12 - Corps en scène : bas du corps sous-représenté (squats).....	79
Figure 13 - Incitation aux client·e·s à devenir modèles de réussite de la carrière.....	80
Figure 14 - Promesse de capital corporel 01 Source : issu d'Instagram 11/2016 .....	81
Figure 15 - Promesse de capital corporel 02 Source : issu d'Instagram 05/2017 .....	81
Figure 16 - Promesse de capital corporel 03 Source : issus d'Instagram 12/2016 .....	82
Figure 17 - Promesse de capital corporel 04 Source : issu d'Instagram 01/2017 .....	82
Figure 18 - Promesse de capital corporel 06 Source : issu d'Instagram 04/2017 .....	83
Figure 19 - Promesse de capital corporel 05 Source : issu d'Instagram 12/2016 .....	83
Figure 20 - Fréquentation à Perfect Body selon sexe, le jour et le créneau. ....	84
Figure 21 - Occupation de l'espace en image.....	85
Figure 22 - Distribution moyenne d'hommes selon le jour et le créneau.....	86
Figure 23 - Distribution moyenne de femmes selon le jour et le créneau .....	86
Figure 24 - Pub de cours virtuels cardio-training .....	88
Figure 25 - Pub de suppléments nutritionnels .....	88
Figure 26 - Pub de suppléments nutritionnels .....	88
Figure 27 - Pub de vêtements sportifs .....	88
Figure 28 - Travail de haut du corps : triceps .....	91
Figure 29 - Travail du haut corps : dos.....	91
Figure 30 - Travail de haut du corps : pectoraux.....	91
Figure 31 - Travail du bas corps : jambes .....	92
Figure 32 - Travail du bas corps : jambes .....	92

Figure 33 - Travail de haut du corps : épaules .....	92
Figure 34 - Partie du corps travaillée par les hommes dans l'espace musculation selon le jour ...	93
Figure 35 - Exemple de consentement usage d'image d'Instagram.....	229

## Liste d'encadrés

Encadré 1 - Des enquêtes articulées : une ethnographie de longue durée .....	10
Encadré 2 - L'ambiance à Perfect Body : une séance sportive .....	12
Encadré 3 - Un observateur trop participant ? .....	23
Encadré 4 - Qui sont les hommes qui ont refusé ? .....	25
Encadré 5 - Une présentation variée de Perfect Body .....	76
Encadré 6 - Renforcement du façonnage corporel par l'institution.....	80
Encadré 7 - Façonnage corporel lié à une relation amoureuse conflictuelle .....	81
Encadré 8 - Façonnage corporel lié aux problèmes d'alimentation et de santé .....	82
Encadré 9 - Façonnage corporel lié aux facteurs perçus comme non contrôlables .....	83
Encadré 10 - Les filles silencieuses ? Bruit et occupation de l'espace.....	87
Encadré 11 - Une stratégie pour médier les façonnages différenciés.....	89
Encadré 12 - Eviter avoir mal au bas du corps .....	93
Encadré 13 - Le trinôme de garçons qui se fait du mal.....	94
Encadré 14 - Le trinôme mixte : un travail égalitaire pour les expérimentés ? .....	95
Encadré 15 - Interactions des couples hétérosexuels .....	96
Encadré 16 - Se venter devant les femmes et se surcharger ?.....	97
Encadré 17 - Le vieil homme se plaint des femmes voilées .....	98
Encadré 18 - S'entraîner seul et le rôle de l'observation .....	99
Encadré 19 - Symétrie d'un trinôme et asymétrie d'un binôme .....	99
Encadré 20 - Se vanter de son capital corporel.....	102
Encadré 21 - L'homme qui incite l'enquêteur à augmenter le poids .....	103
Encadré 22 - Des insultes et déclassement.....	104
Encadré 23 - Les mots du façonnage corporel et les masculinités .....	105
Encadré 24 - Aider un autre homme.....	105
Encadré 25 - Accompagner et motiver ses copains le cas de deux binômes.....	106
Encadré 26 - La revanche : soutenir un ami et se venger d'une fille.....	132
Encadré 27 - Faire un compliment au changement corporel de Charly .....	133