

LA FORME DU GENRE, LE GENRE EN FORME
CARRIÈRES DE FAÇONNAGE CORPOREL À LA SALLE DE SPORT

EDWARD ARMANDO GONZÁLEZ CABRERA

UNIVERSITÉ DE POITIERS
UFR SCIENCES HUMAINES ET ARTS, DÉPARTEMENT DE SOCIOLOGIE
MASTER MÉTHODES D'ANALYSE DU SOCIAL
POITIERS, FRANCE

2019

LA FORME DU GENRE, LE GENRE EN FORME
CARRIÈRES DE FAÇONNAGE CORPOREL À LA SALLE DE SPORT

EDWARD ARMANDO GONZÁLEZ CABRERA

Mémoire présenté en vue d'obtention du diplôme :
Master en sociologie

Sous la direction :

PhD. Ludovic GAUSSOT

MCF, Département de Sociologie

Jurys de soutenance :

PhD. MCF. Ludovic GAUSSOT

PhD. Pr. Stéphane BEAUD

PhD. MCF. Alexandre JAUNAIT

UNIVERSITÉ DE POITIERS
UFR SCIENCES HUMAINES ET ARTS, DÉPARTEMENT DE SOCIOLOGIE
MASTER MÉTHODES D'ANALYSE DU SOCIAL
POITIERS, FRANCE

2019

Résumé

Les salles de sport deviennent un loisir de masse : elles se multiplient, leurs coûts d'abonnement baissent et les façons de s'entraîner se standardisent. C'est la « révolution du fitness » (Andreasson & Johansson, 2014a). Si les injonctions à la préoccupation du corps datent du début du XX^{ème} siècle, le fitness se constitue comme une offre de façonnage corporel importante depuis les années quatre-vingt. Dans un *zeitgeist* néolibéral où l'individu doit « se prendre en main » pour devenir un véritable « entrepreneur de soi » (Castel, 2016), améliorer son capital corporel (Mauger, 2018) est un enjeu central. Le corps est toujours en interaction avec le social, mais comment la salle de sport (re)produit elle le genre dans ce cadre ?

Une enquête ethnographique mixte, quantitative et qualitative, a été menée de façon discontinue dans une salle de sport pendant un an et demi. Afin d'étudier les rapports de genre à l'œuvre ainsi que les carrières (e.g., Goffman, 1961) de façonnage corporel en jeu, nous avons réalisé des analyses permettant de comparer des pratiques entre les femmes et les hommes. Nous nous sommes appuyés sur les matériaux suivants : une enquête nationale sur les pratiques sportives (EPPS, 2010) ; la production d'un modèle *logic* ; une carte des salles de sport de la ville ; des observations participantes et chiffrées (492 observations, dont 6.064 femmes, 13.035 hommes cumulé·e·s et non distinct·e·s) ; des photographies ; 26 entretiens approfondis auprès de client·e·s (ayant différentes morphologies, origines sociales et âges) et 2 entretiens informatifs auprès du personnel de la salle. Nous avons analysé : la socialisation primaire sportive des enquêté·e·s pour identifier la constitution de dispositions corporelles sexuées ; les interactions dans les espaces occupés et le façonnage corporel. Trois séquences émergent de la carrière de façonnage corporel, chacune possédant des variations : dans sa structuration (e.g., assiduité, planification), dans son ascétisme (e.g., changements d'alimentation) et dans le goût pour la pratique (e.g., déplaisant, plaisant et dépendance).

La socialisation primaire sportive des enquêté·e·s était genrée produisant des dispositions corporelles sexuées. Bien que débiter une carrière à la salle de sport soit motivé par l'insatisfaction physique (e.g., esthétique, performance, santé), lesdites dispositions sont revisitées. L'analyse *in situ* révèle une division socio-sexuée de l'espace. Les hommes privilégient la musculation par rapport au cardio-training (79 % contre 21 %), tandis que les femmes ont tendance à occuper de manière équitable ces deux espaces (44 % contre 56 %). Selon les observations chiffrées et les entretiens, les jeunes femmes limiteraient leur mobilité dans l'espace de la musculation ayant « peur » d'être harcelées. Par ailleurs, les hommes privilégient le façonnage du haut du corps par rapport au bas/centre (80 % contre 20 %), alors que pour les femmes l'écart est plus faible (38 % contre 62 %). Toutefois, on remarque que la monopolisation de la musculation par les hommes limite le libre entraînement des femmes. De ce fait, le sexe des acteur/trice·s influence leur carrière, au sein de laquelle les femmes peuvent limiter plus rapidement leur engagement. Finalement, tout façonnage corporel ne se constitue pas en capital corporel, car il se doit d'être en lien avec les attentes normatives du genre, donc être un *capital corporel genré*. La salle de sport en tant qu'institution joue un rôle actif dans ce processus, elle apparaît comme un espace d'une seconde socialisation où les habitus peuvent se transformer, une technologie de genre qui peut déplacer les frontières construites par le social entre les corps des femmes et des hommes, mais aussi parfois une manière de troubler le genre.

Mots clé : salle de sport, carrière, façonnage corporel, technologie de genre, capital corporel.

Abstract

Gyms are becoming a mass hobby: they are multiplying, their subscription costs are falling and the ways of working out are becoming standardized. This is the "*fitness revolution*" (Andreasson & Johansson, 2014a). If the injunctions to the body care date from the beginning of the 20th century, fitness is constituted like an important body shaping offer since the eighties. In a neoliberal *zeitgeist* where the individual must "take him-self in charge" to become an "entrepreneur of himself" (Castel, 2016), improving one's body capital (Mauger, 2018) is a central issue. The body is always interacting with the social, but how does the gym (re)produce the genre in this setting?

A mixed ethnographic survey, quantitative and qualitative, was conducted intermittently in a gym for a year and a half. In order to study the gender relations in this frame as well as the careers (e.g., Goffman, 1961) of body shaping involved, we conducted analysis to compare practices between women and men. We relied on the following materials: a national survey on sports practices (EPPS, 2010); the production of a *logic* model; a map of the city's gyms; participant and numerical observations (492 observations, including 6,064 women, 13,035 men cumulative and not distinct); photos ; 26 in-depth interviews with clients (with different morphologies, social backgrounds and ages) and 2 informative interviews with the staff. We analyzed: the primary socialization of the respondents to identify the constitution of sexual dispositions; interactions in occupied spaces and body shaping. Three sequences emerge from the body shaping career, each with variations: in its structuring (eg, assiduity, planning), in its asceticism (eg, feeding changes) and in taste for practice (eg, unpleasant, pleasant and dependence).

Primary sport socialization of the respondents was gendered, producing gendered body dispositions. Although starting a career at the gym is motivated by physical dissatisfaction (e.g., aesthetics, performance, health), these dispositions are revisited. *In situ* analysis reveals a socio-sexual division of space. Men favor bodybuilding over cardio training (79% vs. 21%), while women tend to occupy the two spaces fairly (44% vs. 56%). According to numerical observations and interviews, young women would limit their mobility in the area of bodybuilding being "afraid" of being harassed. In addition, men favor the shaping of the upper body compared to the bottom/center (80% vs. 20%), while for women the gap is smaller (38% vs. 62%). However, we note that monopolization of bodybuilding by men limits the free training of women. As a result, the gender of the actors influences their career, in which women can limit their commitment more quickly. Finally, any body shaping is not constituted in body capital, because it must be related to normative expectations of gender, so be a *gendered body capital*. The gym as an institution plays an active role in this process, it appears as a space of a second socialization where the habitus can be transformed, a technology of gender that can move the borders built by the social between women and men's bodies, but also sometimes a way to trouble the gender.

Key words: gym, career, body shaping, gender technology, body capital.

Resumen

Los gimnasios se están convirtiendo en un pasatiempo masivo: multiplicándose, disminuyendo sus costos de suscripción y estandarizando las formas de entrenamiento. Esta es la "revolución del *fitness*" (Andreasson & Johansson, 2014a). Las obligaciones por el cuidado del cuerpo datan de principios del siglo XX, ya en los años ochenta el *fitness* se constituyó como una importante oferta de moldeamiento corporal. En un *zeitgeist* neoliberal donde el individuo debe "hacerse cargo de sí" para convertirse en un verdadero "emprendedor de sí mismo" (Castel, 2016), mejorar su capital corporal es el reto mayor (Mauger, 2018). El cuerpo siempre está interactuando con lo social, pero ¿cómo el gimnasio (re)produce el género en este marco?

Se realizó una investigación etnográfica mixta, cuantitativa y cualitativa, de forma intermitente en un gimnasio durante un año y medio, con el fin de estudiar las relaciones de género establecidas, así como las carreras de moldeamiento corporal que están en juego (ej. Goffman, 1961), por lo tanto, se comparó constantemente las prácticas entre mujeres y hombres. Se utilizaron las siguientes herramientas: encuesta nacional sobre prácticas deportivas (EPPS, 2010); la producción de un modelo *logístico*; un mapa de los gimnasios de la ciudad; observaciones participantes y numéricas (492 observaciones, de las cuales 6.064 eran mujeres y 13.035 eran hombres, estas observaciones fueron acumuladas y no distintas); fotografías; 26 entrevistas en profundidad con clientes (de morfología, origen social y edad diferente) y 2 entrevistas informativas con el personal del gimnasio. Se analizó: la socialización primaria de los participantes para identificar la constitución de disposiciones corporales sexuadas; las interacciones en los espacios ocupados y el moldeamiento corporal. De este modo se identificaron tres etapas de la carrera de moldeamiento corporal, cada una con variaciones: en su estructuración (ej. asiduidad, planificación), en su ascetismo (ej. cambios en la alimentación) y en el gusto por la práctica (ej. desagradable, agradable y dependencia).

Aunque comenzar una carrera en el gimnasio es motivado por la insatisfacción física (ej. estética, de desempeño físico, salud), los individuos orientan el moldeamiento corporal según las disposiciones corporales sexuadas que desarrollaron durante su socialización deportiva primaria. El análisis *in situ* revela una división socio-sexual del espacio. Los hombres favorecen la musculación sobre el entrenamiento cardiovascular (79% frente a 21%), mientras que las mujeres tienden a ocupar estos dos espacios de manera más equitativa (44% frente a 56%). De acuerdo con las observaciones numéricas y las entrevistas, las mujeres jóvenes limitarían su movilidad en el área de musculación porque "temen" ser acosadas. Además, los hombres priorizan el moldeamiento de la parte superior del cuerpo en comparación con la parte inferior/centro (80% frente a 20%), mientras que para las mujeres la brecha es menor (38% frente a 62%). Sin embargo, observamos que la monopolización de la musculación por parte de los hombres dificulta el libre entrenamiento físico de las mujeres, lo que limita su evolución en la carrera de moldeamiento corporal, es decir, el sexo de los individuos es determinante en este proceso. Finalmente, cualquier moldeamiento del cuerpo no se constituye en un capital corporal, para serlo debe estar relacionado con las expectativas normativas de género, por lo que debe ser un *capital corporal de género*. En este sentido, el gimnasio como institución, juega un papel activo en el proceso, pues se constituye en un espacio para una segunda socialización, donde se puede transformar el habitus, es decir que, el gimnasio es una tecnología de género, que puede mover las fronteras entre los cuerpos de mujeres y de hombres construidas por lo social, pero también a veces es una forma de colocar el género en disputa.

Palabras clave: gimnasio, carrera, moldeamiento corporal, tecnología de género, capital corporal.

Resumo

As academias estão se tornando um grande passatempo: multiplicando-se, diminuindo os custos de assinatura e padronizando os métodos de treinamento. Esta é a "revolução do *fitness*" (Andreasson & Johansson, 2014a). Se as exigências de cuidado com o corpo datam do início do século XX, o *fitness* constitui uma importante oferta de modelagem corporal desde os anos oitenta. Em um *zeitgeist* neoliberal, onde o indivíduo deve "se encarregar de si mesmo" para se tornar um verdadeiro "empreendedor de si" (Castel, 2016), melhorar seu capital corporal (Mauger, 2018) torna-se um desafio maior. O corpo está sempre interagindo com o social, mas como o ginásio (re) produz o gênero nesse quadro?

Uma pesquisa etnográfica mista, quantitativa e qualitativa, foi conduzida intermitentemente em uma academia durante um ano e meio. A fim de estudar as relações de gênero estabelecidas, bem como as carreiras (ex. Goffman, 1961) da modelagem do corpo que estão em jogo, foram realizadas análises para comparar práticas entre mulheres e homens. Contamos com os seguintes materiais: uma pesquisa nacional sobre práticas esportivas (EPPS, 2010); a produção de um modelo lógico; um mapa das academias da cidade; participante e observações numéricas (492 observações, em que 6.064 mulheres, 13.035 homens cumulativos e não diferentes); fotografias; 26 entrevistas em profundidade com clientes (morfologia, origem social e idade diferente) e 2 entrevistas informativas com a equipe de *personal trainers*. Analisamos: a socialização primária dos participantes para identificar a constituição de disposições corporais sexuadas; as interações nos espaços ocupados e a modelagem corporal. Três sequências emergem da carreira de modelagem corporal, cada uma com variações: em sua estrutura (ex. assiduidade, planejamento), em seu ascetismo (ex. mudanças na dieta) e no gosto pela prática (ex. desagradável, agradável e dependência).

Embora iniciar uma carreira na academia seja motivado pela insatisfação física (por exemplo, estética, desempenho físico, saúde), os indivíduos guiam a modelagem do corpo de acordo com as disposições corporais sexuadas que desenvolveram durante a socialização primária do esporte. A análise no local revela uma divisão sócio-sexual do espaço. Os homens favorecem o fisiculturismo no treinamento cardiovascular (79% vs. 21%), enquanto as mulheres tendem a ocupar esses dois espaços de forma mais igualitária (44% vs. 56%). De acordo com as observações numéricas e as entrevistas, as mulheres jovens limitariam sua mobilidade na área de fisiculturismo porque "temem" ser assediadas. Além disso, os homens priorizam a formação da parte superior do corpo em comparação com a parte inferior / média (80% vs. 20%), enquanto para as mulheres a diferença é menor (38% vs. 62%). No entanto, notamos que a monopolização da construção muscular pelos homens limita o treinamento físico livre das mulheres. Como resultado, o sexo dos indivíduos influencia sua carreira, na qual as mulheres podem limitar seu envolvimento mais rapidamente. Finalmente, qualquer modelagem do corpo não é constituída como capital corpóreo, pois deve estar relacionada às expectativas normativas de gênero, portanto, deve ser um *capital corporal de gênero*. A academia como instituição desempenha um papel ativo nesse processo, espaço para uma segunda socialização onde o habitus pode ser transformado. A academia promove uma tecnologia de gênero que pode mover os limites entre os corpos de mulheres e homens construídos pelo elemento social, mas também, às vezes, uma maneira de colocar o gênero em disputa.

Palavras-chave: academia, carreira, modelagem corporal, tecnologia de gênero, capital corporal.

Remerciements

Les chemins de la recherche ne sont pas linaires et ce travail est le résultat d'une réorientation dont je suis heureux. Un tel changement, loin d'être incompatible avec ma précédente formation, m'a permis de porter un nouveau regard sur le social.

*Je tiens à remercier mon directeur de mémoire,
Ludovic Gaussot qui a orienté et soutenu mon travail.*

*Plusieurs personnes ont contribué à l'aboutissement de ce projet, tant pour les idées,
que pour la forme, l'écriture, la motivation. Merci infiniment à :*

Fabio ; Ophélita ; Katherine ; Anne-Laure ; Carole ;

Géo et Syl ; Géoffroy ; Héloïse ; Justine et Niniel

*Finalement, je voudrais dédier ce travail à ma famille, particulièrement ma mère qui
m'a toujours dit « le seul héritage que je pourrais te laisser sera l'éducation »*

Table de matières

Introduction.....	1
PARTIE I. FABRIQUES DES CORPS, FABRIQUES DU GENRE.....	7
1. Enquêter sur les rapports de genre à la salle de sport	9
1.1. Démarche de recherche	9
1.1.1. Terrain : « Perfect Body ».....	9
1.1.1. Construction de l'objet	10
1.1.2. Production de données et matériaux mobilisés.....	12
1.1.3. L'analyse des carrières de façonnage corporel.....	17
1.2. Le sexe et le corps de l'enquêteur	18
1.2.1. Reconnaître ou mépriser ? Négocier un entretien auprès des hommes	21
1.2.2. Enquêter ou draguer ? Négocier un entretien auprès des femmes.....	23
1.3. Récapitulatif du chapitre	28
2. Expansion du fitness et déterminants sociaux de sa réception.....	31
2.1. Le développement du fitness.....	31
2.1.1. La préhistoire de la salle de sport.....	31
2.1.2. La sous-culture du bodybuilding	33
2.1.3. La révolution du fitness.....	33
2.2. Nuancer la « révolution du fitness » : quels déterminants sociaux à l'œuvre ?	34
2.2.1. Rapports de classe et de genre.....	34
2.2.2. Quelle est la probabilité de pratiquer la musculation en France ?.....	37
2.2.3. Distribution géographique de salles de sport sur Poitiers.....	40
2.3. Socialisation sportive primaire : quelles dispositions pour la pratique fitness ?	42
2.3.1. Portraits de garçons.....	43
2.3.2. Portraits des filles.....	46
2.2. Récapitulatif du chapitre	50
3. Interactions à « Perfect Body » : saisir la structuration symbolique de la salle	53
3.1. Espaces sexués	54
3.1.1. La 'cardio' pour les filles, la 'muscu' pour les garçons.....	54
3.1.2. Perception de l'espace occupé.....	57
3.1.3. La peur des « espaces masculins »	59

3.2.	Façonnages corporels et technicité sexuée.....	62
3.1.1.	Le poids de l'institution dans le façonnage	62
3.1.2.	Le bas 'féminin', le haut 'masculin' ?.....	66
3.1.3.	Les mains, les machines et les haltères ?	70
3.2.	Récapitulatif du chapitre	74

PARTIE II. LA CARRIERE DE FAÇONNAGE CORPOREL A LA SALLE DE SPORT..77

4.	Première séquence : l'imposition de la pratique.....	79
4.1.	Input : s'inscrire dans une salle de sport	79
4.1.1.	Déclic et rapport à la pratique.....	80
4.1.2.	Objectifs.....	82
4.2.	Pratique volatile	86
4.2.1.	Apprendre à s'entraîner.....	86
4.2.2.	Seul-e, en couple, binômes, trios : composition des groupes et pratiques	89
4.3.	Ascétisme volatil.....	91
4.3.1.	Assiduité : entre absentéisme et présentisme	91
4.3.2.	Alimentation : peut-être « faire attention ».....	94
4.4.	Feedback de la pratique (01)	97
4.4.1.	Transformations objectives : sensations, variations du poids et du muscle.....	98
4.4.2.	Transformations subjectives : 'tu gagnes en vitalité'	99
4.4.3.	Turning point : fuite, inertie ou engagement.....	100
4.5.	Récapitulatif du chapitre	103
5.	Deuxième séquence : prendre goût et structurer la pratique	107
5.1.	Input : rapport à la pratique et maintien des objectifs	107
5.2.	Pratique semi-structurée : formaliser l'apprentissage	108
5.2.1.	Commencer à structurer un programme	108
5.2.2.	Oser la technicité	110
5.3.	Ascétisme semi-structuré : commencer à stabiliser la pratique	111
5.3.1.	Assiduité négociée : techniques de compensation	111
5.3.2.	Suivi de l'alimentation et supplémentant nutritionnels.....	112
5.4.	Feedback de la pratique (02)	114
5.4.1.	Transformations objectives : photos, miroirs, garde-robe, compliments et séduction	115
5.4.2.	Transformations subjectives : 'ça guérit pas tout, mais pour le premier pas ça aide'	119
5.4.3.	Turning point : inertie ou second déclic.....	120

5.5.	Récapitulatif du chapitre	121
6.	Troisième séquence : devenir « accro » à la pratique	125
6.1.	Input : la nécessité de pratiquer et d'affiner les objectifs.....	125
6.2.	Pratique structurée : maîtriser la technique	126
6.2.1.	Un programme détaillé.....	126
6.2.2.	Goût pour la technicité.....	130
6.3.	Ascétisme structuré : un style de vie	132
6.3.1.	Assiduité établie : 'il faut que je suive mon programme de A à Z'	132
6.3.2.	Alimentation internalisée : plus de protéines, moins de calories.....	133
6.4.	Feedback de la pratique (03)	138
6.4.1.	Transformations objectives : changements remarquables et répercussions genrées.....	138
6.4.2.	Transformations subjectives : 'on peut être féminine en ayant du muscle'	141
6.4.3.	Turning point : engagement et déclin du corps.	144
6.5.	Récapitulatif du chapitre	145
	Conclusion.....	149
	Références.....	161
	Annexes	167
	Annexe 1. Analyses statistiques.....	169
	Annexe 2. Transcription entretien et notes ethnographiques femme	171
	Annexe 3. Transcription entretien et notes ethnographiques homme	216
	Annexe 4. Guide d'entretien client-e.....	261
	Annexe 5. Grille d'observation Salle de sport.....	268
	Annexe 6. Questionnaire façonnage corporel.....	271

Liste de tableaux

Tableau 1 - Caractéristiques sociodémographiques des client·e·s Interviewé·e·s	16
Tableau 2 - Pratique fitness pendant les douze derniers mois selon le PCS	35
Tableau 3 - Effet des caractéristiques sociales sur la pratique de la musculation en France	38
Tableau 4 - Tri croisé sexe et espace	56
Tableau 5 - Occupation de l'espace auto-reportée	58
Tableau 6 - Tri croisé sexe et partie du corps façonnée	67
Tableau 7 - Transformations et suite dans la carrière de façonnage corporel	101

Liste de figures

Figure 1 - Plan de la salle de sport Perfect Body	10
Figure 2 - Résumé de la démarche d'enquête	14
Figure 3 - Espace musculation, partie de poids libre.....	24
Figure 4 - Salles de sport à Poitiers et zones sociales	41
Figure 5 - Fréquentation à Perfect Body selon sexe, le jour et le créneau	53
Figure 6 - Occupation de l'espace en image	55
Figure 7 - Distribution moyenne d'hommes selon le jour et le créneau	55
Figure 8 - Distribution moyenne de femmes selon le jour et le créneau	56
Figure 9 - Pub de cours virtuels cardio-training	63
Figure 10 - Pub de vêtements sportifs	63
Figure 11 - Pub de suppléments nutritionnels	63
Figure 12 - Pub de suppléments nutritionnels	63
Figure 13 - Travail du bas corps : jambes	64
Figure 14 - Travail du haut corps : dos.....	64
Figure 15 - Travail de haut du corps : triceps.....	64
Figure 16 - Travail de haut du corps : pectoraux.....	64
Figure 17 - Travail de haut du corps : épaules	64
Figure 18 - Travail du bas corps : jambes	64
Figure 19 - Publicité sexiste Perfect Body	65
Figure 20 - Partie du corps travaillée par les hommes dans l'espace musculation selon le jour.....	66
Figure 21 - Partie du corps travaillée par les femmes dans l'espace musculation selon le jour.....	66
Figure 22 - Partie du corps travaillé par les femmes et les hommes dans l'espace musculation selon le jour.....	67

Liste d'encadrés

Encadré 1 - Une séance sportive à Perfect Body.....	11
Encadré 2 - Qui sont les hommes qui ont refusé ?	22
Encadré 3 - Qui sont les femmes qui ont refusé ?	26
Encadré 4 - Les filles silencieuses ? Bruit et occupation de l'espace	57
Encadré 5 - Masculinités marginales et menace du harcèlement, une cause de la ségrégation de l'espace ?.....	61
Encadré 6 - Une présentation variée de Perfect Body	62
Encadré 7 - Une stratégie pour médier les façonnages différenciés.....	66
Encadré 8 - Le trio de garçons qui se fait du mal	68
Encadré 9 - Le poids des mots dans le façonnage : masculinités hégémoniques, subordonnées et complices.....	70
Encadré 10 - Un binôme de filles dans l'espace musculation les regards insistants d'un homme.....	72
Encadré 11 - Travail mixte : une complémentarité trompeuse ?.....	110
Encadré 12 - La revanche : soutenir un ami et se venger d'une fille	118
Encadré 13 - Faire un compliment au changement corporel de Charly	121
Encadré 14 - La subversion : être une femme dans un sport d'hommes et se muscler	139
Encadré 15 - Un capital pour exiger au partenaire	143

Introduction

« *Le corps de rêve ne se gagne pas, il se mérite* » ; « *Se plaindre ne brûle pas les calories, s'entraîner oui* » ; « *De belles fesses tu veux ? Des squats tu feras !* » ; « *Ne baisse jamais les bras, fais-les grossir !* »¹. Les publicités qui invitent à prendre un abonnement dans une salle de sport² pour travailler le corps, pour conquérir « la forme » sont omniprésentes dans le monde d'aujourd'hui. Si la vision des corps légitimes est complexe et variable (Boni-Le Goff, 2016), elle s'inscrit dans un *zeitgeist* néolibéral, où l'individu doit se « prendre en main », car responsable de son destin, un véritable « entrepreneur de soi » (Castel, 2016). Les conceptions actuelles du corps, en Occident, sont à penser dans le cadre de l'individualisme (Le Breton, 1998) où les personnes sont amenées à augmenter le volume de leur **capital corporel**. Gérard Mauger (2018, p. 97) 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 » »

Afin de développer ledit capital, il serait nécessaire de (re)**façonner le corps**, en d'autres mots de l'améliorer par une série de techniques de soin (e.g., les chirurgies, le cosmétique, le sport). Le soin corporel à travers l'alimentation et l'hygiène, en tant qu'injonction, s'est développé depuis les années soixante-dix. Le fitness³, quant à lui, vient s'y ajouter avec force à partir des années quatre-vingt (Travaillot, 1998). L'essor de ce marché constitue une offre de façonnage corporel en expansion. D'après l'Euromonitor, le chiffre d'affaire du fitness en Europe est passé entre 2015 et 2019 de 120 à 140 millions d'euros, et les projections économiques suggèrent qu'il atteindra 147 millions d'euros en 2020. De ce fait, les salles de sport se multiplient, baissent leurs coûts d'abonnements 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. Toutefois, cette ouverture de la

¹ Messages issus du compte Instagram officiel de la salle de sport où cette enquête a pris lieu

² Cette enquête privilégie le concept de « salle de sport » sur des termes proches tels que : gymnase, salle de fitness, centre fitness et centre de remise en forme.

³ L'activité physique et sportive dans les salles de sport, de façon globale, sera dénotée comme le **fitness**. Dans cette catégorie, au moins comme nous l'avons étudié empiriquement, deux sous-activités seront comprises le **cardio-training** et la **muscultation**. La première renvoie à l'« *entraînement essentiellement sans charge et basé sur le contrôle du rythme cardiaque durant l'effort* » ; tandis que la seconde « *développe la force, la puissance et l'endurance musculaire* ». La musculation peut être réalisée sans matériel (e.g., exercices au poids du corps, gainage, renforcement abdominal) et vise principalement l'hypertrophie ou gain de masse musculaire. <https://entrainement-sportif.fr/musculation.htm>

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.

L'angle du sexe met particulièrement en exergue certaines différenciations et asymétries. Ainsi, l'enquête sur les pratiques physiques et sportives (EPPS)⁴ 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 du fitness selon les sexes ? Nos sociétés modernes ont-elles réellement besoin de spécialiser chaque corps de cette façon ? Erving Goffman (2002) interroge la pertinence de ces distinctions, fréquemment renvoyées à la biologie.

« [...] les différences physiques entre les sexes sont en elles-mêmes très peu pertinentes pour les capacités humaines requises dans la plupart de nos entreprises. La question intéressante devient alors : comment, dans une société moderne, ces différences biologiques non pertinentes entre les sexes en viennent-elles à sembler d'une telle importance sociale ? Comment, sans justification biologique, ces différences biologiques sont-elles élaborées socialement ? » (p. 89)

Goffman (2002) explique également que la construction sociale du corps ferait partie d'un certain *arrangement entre les sexes*, une série de pratiques individuelles et institutionnelles qui incitent les individus à réaliser la distinction et la complémentarité entre les classes sexuelles⁵. Ces façons d'agir et de penser, selon sa classe sexuelle d'appartenance, sont internalisées au cours de la socialisation primaire. Martine Court (2010) décrit cette constitution de **dispositions corporelles sexuées**⁶ depuis l'enfance. Dans le prolongement des analyses notamment de Goffman et de Bourdieu (1998), elle montre comment les garçons sont amenés à porter un intérêt plus soutenu à la pratique sportive, et avec celle-ci au développement de la force physique, alors que les filles sont encouragées à mettre l'accent sur le « travail de l'apparence » (esthétique). Castelain-Meunier (2005) ajoute que, pour les hommes, la question de l'apparence subit des métamorphoses, en y incorporant une dimension de séduction. Les hommes doivent plaire eux-aussi, et pour cela se soucier de leur apparence, qui reste genrée.

⁴ 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.

⁵ Goffman (2002) précise par ce terme « *une catégorie purement sociologique qui ne s'inspire que de cette seule discipline et non des sciences biologiques* » (p.46).

⁶ Court (2010) explique par ce concept les façons d'agir ou de penser genrées vis-à-vis des activités ou des comportements corporels.

Les nouvelles générations d'hommes sont poussées à fréquenter les salles de sport afin de se muscler pour mettre en valeur leurs corps. Chris Wienke (1998) explique également que cet intérêt pour « l'amélioration » physique est corrélé à un idéal corporel culturel chez les hommes valorisant la musculation. Cet idéal renvoie au stéréotype de la masculinité hégémonique⁷.

Castelain-Meunier (2005) suggère ainsi que la mixité plus grande des salles de sport, loin d'être synonyme d'une neutralisation du **genre**⁸, s'expliquerait au contraire par le souhait de se différencier et de conserver la vision complémentaire entre les sexes. En d'autres termes, dans les salles de sport, travailler son corps prendrait pour les hommes le sens de « se muscler », tandis que pour les femmes il s'agirait de « s'affiner ». Cette différenciation dans le travail sur l'apparence pourrait consolider l'essentialisme corporel féminin et masculin. Par ailleurs, les salles de sport, loin d'être « neutres » vis-à-vis du façonnage du corps, viennent généralement renforcer les dispositions de ses client·e·s. Elles seraient une **technologie de genre**, Teresa De Lauretis (2007) signalant avec ce concept comment le genre est construit par des sources discursives émanant des institutions. Les représentations genrées préexistent les individus en les constituant en tant qu'individus « femmes » et individus « hommes ». Pour De Lauretis (2007), 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.

Le discours de la « nature » d'après Colette Guillaumin (1992, p. 49) « *a pris la place des dieux, [et] fixe les règles sociales* », en cachant des inégalités, des rapports de domination et plus particulièrement d'appropriation. Il ne s'agit pas seulement d'assigner une place à l'individu suivant la domination, mais aussi qu'il l'intériorise. De ce fait, « *les caractéristiques physiques de ceux qui sont appropriés physiquement passent pour être les causes de la domination qu'ils subissent* » (p. 50). Quelles sont les implications du façonnage corporel à la salle de sport pour les hommes et les femmes ?

Si les dispositions de l'individu et les sources discursives de l'institution influencent ledit façonnage du corps, cela n'explique pas comment se développe ce processus et quelles sont ses variations. Or, la notion de *carrière* est utile pour montrer les engagements différenciés

⁷ La masculinité hégémonique est définie par Connell (2014, p.74) comme « *la configuration de la pratique de genre qui incarne la réponse acceptée à un moment donné au problème de la légitimité du patriarcat* ». Elle précise que cette masculinité « *garantit [ou est censée garantir] la position dominante des hommes et la subordination des femmes* ».

⁸ 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.* »

chez les personnes. En d'autres mots, il s'agit de faire émerger la **carrière de façonnage corporel 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, Ohl & Roussel, 2016), mais les personnes qui ne rentrent 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 ; Solini & Basson, 2012 ; Haissat et Travaillet, 2012), les recherches articulant le niveau de l'institution et de l'acteur/actrice sont moins nombreuses. De plus, les démarches ethnographiques sont privilégiées et la littérature n'emploie pas, à notre connaissance, d'approches quantitatives ou mixtes qui permettraient de mieux identifier et contraster les matériaux.

Notre enquête repose sur un travail monographique réalisé dans une salle de sport de type grande chaîne de fitness⁹, avec une approche mixte (qualitative et quantitative). Pourquoi enquêter dans une salle de sport de grande chaîne de fitness et non dans une salle indépendante ? Pour sa taille d'abord, étant la seconde salle de sport la plus grande dans la ville où cette étude s'est déroulée. Pour son coût d'abonnement, ensuite, étant la moins onéreuse du marché privé¹⁰ et s'inscrivant dans le mouvement de la « révolution de fitness » en se rendant plus accessible en termes économiques. Enfin, parce que ce terrain était d'une certaine manière un heuristique, notion sur laquelle nous reviendrons dans le premier chapitre.

L'objectif du travail ici présenté est donc bien d'interroger la (re)production du genre dans une salle de sport dans le cadre d'une carrière de façonnage corporel. Quelles sont les interactions entre l'acteur/trice et la salle de sport ? Comment les personnes en viennent-elles à entamer une telle carrière ? Quelles sont les séquences successives de celle-ci ? Quelles sont les variations au sein même du groupe d'hommes et de femmes ? Pour aborder ces questions sous une perspective interactionniste, à l'intersection de la sociologie du corps et des études de genre, ce travail vise à comprendre comment la salle de sport agit en tant que technologie de genre.

⁹ Nous nommerons « Perfect Body » la salle de sport où l'enquête s'est déroulée.

¹⁰ L'abonnement mensuel était de 19,99€, tandis que la moyenne du marché Français était de 41€ en 2016 selon Europe Active et Deloitte (2017)

Le premier temps de cette analyse présente la démarche d'enquête mise en place tout en interrogeant la position de l'enquêteur dans la production de connaissances. Considérant une brève sociohistoire des façonnages corporels à la salle de sport, la « révolution du fitness » est nuancée en prenant en considération les déterminants sociaux de la réception de cette offre de façonnage corporel. Les dispositions corporelles de certain·e·s enquêté·e·s sont retracées et mises en contexte dans l'ordre symbolique de la salle de sport (e.g., division socio-sexuée de l'espace, façonnage du corps et technicité sexuée).

Dans un second temps, sera tracée la carrière de façonnage corporel à la salle de sport et son interaction avec l'ordre symbolique de celle-ci. Trois séquences émergent et montrent une intensification de la structuration de la pratique, ainsi que de l'ascétisme des acteur/trice·s. Les transformations objectives vis-à-vis du corps témoignent d'un capital corporel qui émerge, et les transformations subjectives révèlent un goût qui, dans la dernière séquence de la carrière, est vécu comme « une dépendance ». Le façonnage corporel (re)produit des normes du genre, c'est-à-dire qu'il peut mener à des reformulations de l'ordre établi. Les carrières peuvent confronter les femmes et les hommes à réévaluer leur travail corporel à l'égard de leurs identités genrées, dont les frontières, dans ce processus, deviennent parfois floues.

1. Enquêter sur les rapports de genre à la salle de sport

1.1. Démarche de recherche

Les manuels de méthodologie de recherche évoquent fréquemment la façon dont le terrain fait l'objet. Après avoir exploré différentes pistes, qui n'aboutissaient pas pour effectuer une enquête sur les rapports de genre au niveau associatif LGBT, j'ai fait appel aux univers que je fréquentais, la salle de sport s'est présentée comme un terrain d'enquête potentiel. En effet, je venais de m'y inscrire et j'ai été rapidement interloqué par les manières dont ce lieu est agencé en termes d'espaces ainsi que les pratiques et les interactions entre les acteurs/trices.

1.1.1. Terrain : « *Perfect Body* »

Selon sa page internet officielle, Perfect body¹¹ est une chaîne de fitness européenne qui compte plus de 629 clubs, dont 252 en France, 380 millions en chiffres d'affaires et 1.8 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 il est possible de s'entraîner dans toutes les filières, ce qui est adapté à la mobilité croissante des personnes. La franchise poitevine a été ouverte mi-octobre 2017 et se caractérise par sa taille, plus de mille mètres carrés (« *on a la deuxième plus grande salle en termes de superficie [à Poitiers]* » – **manager**). Fin 2018, elle atteint quatre mille abonnés·e·s. Elle se situe dans le sous-sol d'un grand supermarché, près du campus 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. Les couleurs prédominantes sont : orange, noir et gris, l'espace intérieur 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.

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. *La salle de cours virtuels* où l'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. 36 machines y sont disposées : tapis de course, vélos elliptiques, vélos d'appartement, rameurs, escalators, c'est la « *zone filles* » (**manager**). *L'espace musculation* : occupe la moitié de la

¹¹ Par souci d'anonymat, le nom de la salle de sport et celui des enquêté·e·s ont été modifiés.

salle et se trouve à gauche par rapport à l'entrée. Cet espace se compose de deux parties avec des machines guidées et de poids libre. 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 » 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.

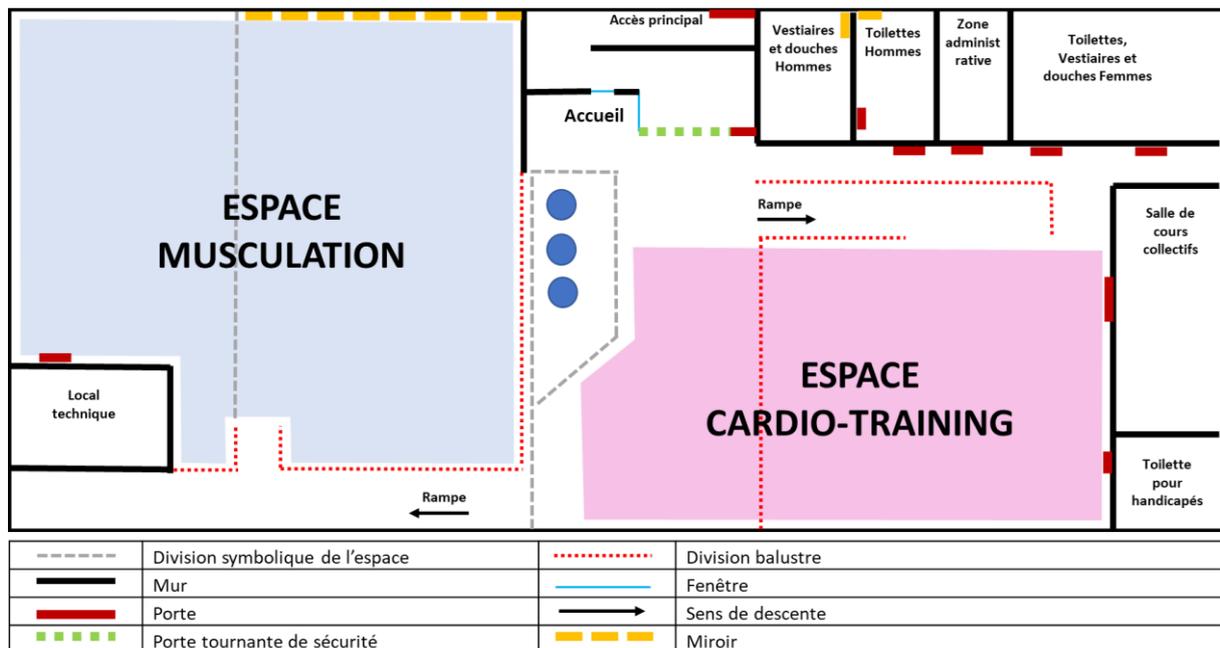


Figure 1 - Plan de la salle de sport Perfect Body

1.1.1. Construction de l'objet

Rester attentif à ce qui semble aller de soi était nécessaire pour construire l'objet de cette recherche, le *façonnage corporel dans les salles de sport*. 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, prenant en considération les facteurs du type institutionnel en interaction avec les différents rapports sociaux imbriqués, je m'étais demandé **comment le genre est-il (re)produit à la salle de sport ?**

Encadré 1 - Une séance sportive à Perfect Body

Je réalise des observations participantes comme un client de la salle. 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 foot professionnel (Fly Emirates ou spécialement 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 1,79 m, a la peau brune et une musculature du dos très développée. Son jogging et 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.

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 moulant. 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 k), l'autre lui répond « *pas de souci* » et rajoute 10 kilos. Quand l'homme noir reprend la machine il continue son exercice avec les 60 k, 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

Il s'agit d'analyser la transaction acteur/trice-institution. D'abord, en retraçant les processus de socialisation sportive primaire, comme constitutifs de dispositions corporelles. De même, l'inscription dans une salle de sport comme une *carrière* (Goffman, 1961) pour façonner le corps, s'opérant de 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

seraient une *technologie de genre* (De Lauretis, 2007) qui influence les rapports entre les femmes et les hommes. De plus, la prise en compte des rapports de classe sociale s'avère indispensable. En effet, la sociologue Martine 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, p. 208) 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* » 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 façonné¹² a été pris en compte notamment pour l'espace musculation, comme le proposent les différentes enquêtes (e.g., Castelain-Meunier, 2005, Solini, & Basson, 2012).

1.1.2. Production de données et matériaux mobilisés

D'un point de vue méthodologique, cette enquête s'est inspirée 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 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* ¹³ » (Hammersley & Atkinson, 1995, cité par les auteurs p. 168, notre traduction). Ainsi, ils ont mobilisé plusieurs méthodes pour décrire théoriquement et empiriquement différents contextes de salle de sport et fitness, endroits où se construisent des corps et des identités genrées. Ils précisent sur leur conception d'ethnographie « *nous préférons une approche par laquelle le chercheur essaie d'être méthodologiquement inventif et de*

¹² Ici, sont considérées des parties globales, sans rentrer dans le détail de l'anatomie musculaire.

¹³ “[...] *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*”

*recueillir toutes sortes d'informations ou de récits qui peuvent apporter un éclairage supplémentaire sur le phénomène d'étude*¹⁴. » (p. 169, notre traduction).

Loin de hiérarchiser les méthodes, cette enquête vise à les faire converger pour mieux étudier l'objet. Or, une approche méthodologique mixte est mobilisée, vise à « 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 et 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 l'enquêteur avec son portable à l'aide de l'application *Evernote*¹⁵. 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 derniers 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/centre¹⁶/autre-étirements) ont été précisées.

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 les interviewer, deux managers et un coach (mars 2018). Après, j'ai débuté les entretiens auprès des femmes (décembre 2018 – février 2018). J'ai réalisé des entretiens de suivi auprès des hommes déjà interviewés (janvier-février 2019). Enfin, face au refus de Perfect

¹⁴ « *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.* »

¹⁵ « *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.* » Lu le 08/12/2017 sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Evernote>

¹⁶ Abdominaux et zone lombaire.

Body pour déployer un questionnaire (cf. annexe 6) visant à effectuer une sociographie des client·e·s, j'ai produit une cartographie des salles de sport à Poitiers et un modèle *logic* sur la probabilité de pratiquer la musculation en France (cf. figure 2).

L'échantillon concernant l'aspect quantitatif, pendant quinze mois discontinus, 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 qu'initialement je sois tombé dans le piège de « l'illusion de la neutralisation », 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, comme je l'ai évoqué précédemment.

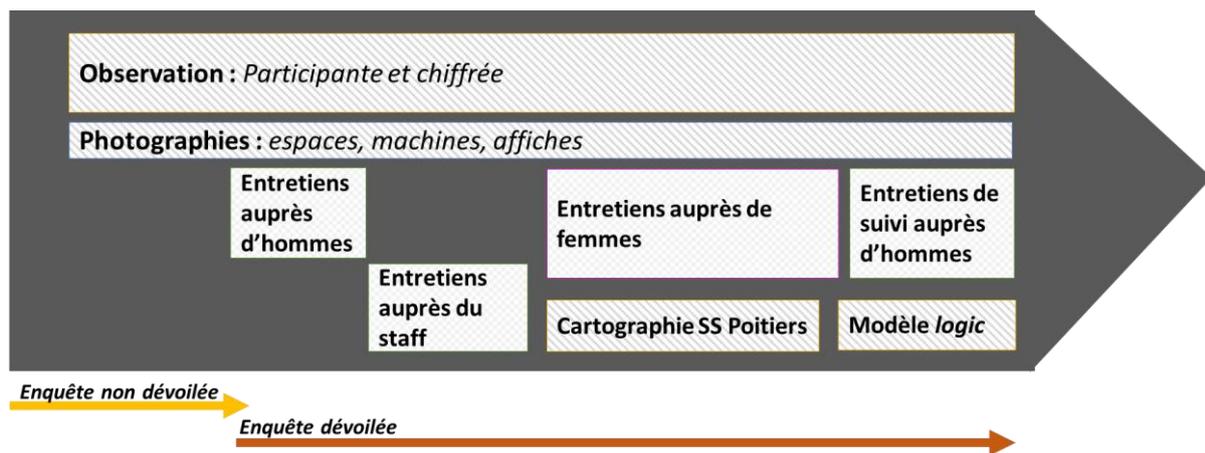


Figure 2 - Résumé de la démarche d'enquête

Les observations participantes sont contrastées avec les observations chiffrées. Toutefois la construction de ces dernières a été 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 client·e·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, nous rappelons les conditions sociales de production de chiffres (Peneff, 1984), pour signaler qu'elles nous

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, vingt-six entretiens approfondis, d'une durée moyenne de 1h30 (Minimum 143min, Maximum 2h21, Total 42 heures), ont été réalisés auprès de femmes et d'hommes de la salle de sport (cf. tableau 1). Les enquêté·e·s ont des profils différents, tant au niveau de l'âge, de la morphologie et de l'ancienneté dans la pratique sportive. Cette situation a été une condition du terrain donc les négociations ont dû être multipliées, pour pallier les refus. 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 aurait pu révéler de nouvelles informations ou d'autres catégories pour enrichir les analyses de l'objet d'enquête.

Tableau 1 - Caractéristiques sociodémographiques des client·e·s Interviewé·e·s

	Prénom	Age	Sexe	Niveau d'études	Métier	Civilité	PCS père	Origine soc	Ancienneté salle
Séquence 1	Camille	20	F	1er cycle univ	Etudiante	Célibataire	Profession Interm	Moy/Sup	1 à 6 mois
	Carla	19	F	1er cycle univ	Etudiante	Célibataire	Profession Interm	Moy/Sup	1 à 6 mois
	Justine	19	F	1er cycle univ	Etudiante	Célibataire	Profession Interm	Moy/Sup	1 à 6 mois
	Anne-Flore	19	F	1er cycle univ	Etudiante	En couple	Artisan, commerçant et chef	Moy/Sup	6 mois à 1.5 an
	Gabrielle	22	F	1er cycle univ	Etudiante	En couple	Artisan, commerçant et chef	Moy/Sup	6 mois à 1.5 an
	Johanna	20	F	1er cycle univ	Etudiante	Célibataire	Ouvrier	Populaire	1 à 6 mois
	Lena	24	F	2nd cycle	Femme de chambre	Célibataire	Ouvrier	Populaire	1 à 6 mois
	Marina	29	F	2nd cycle univ	Au chômage	En couple	Agriculteur exploitant	Populaire	1 à 6 mois
	Arnaud	18	M	1er cycle univ	Etudiant	Célibataire	Employé	Populaire	1 à 6 mois
	Bernard	64	M	2aire incomplet	Retraité	Marié	Employé	Populaire	1 à 6 mois
	Guillaume	21	M	1er cycle univ	Etudiant	En couple	Ouvrier	Populaire	1 à 6 mois
	Sébastien 2018	30	M	1er cycle univ	Au chômage	Célibataire	Ouvrier	Populaire	1 à 6 mois
	Nicolas	29	M	2nd cycle	Soudeur	En couple	Employé	Populaire	6 mois à 1.5 an
Sébastien 2019	31	M	1er cycle univ	Au chômage	Célibataire	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an	
Séquence 2	Catherine	52	F	2nd cycle	Coll d'architecte	Mariée	Artisan, commerçant et chef	Moy/Sup	1.5 an et 3 ans
	Charly 2018	24	M	1er cycle univ	Employé restauration	Célibataire	Profession Interm	Moy/Sup	6 mois à 1.5 an
	Pierre	29	M	2nd cycle	Animateur	En couple	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an
	Oussama	25	M	2nd cycle univ	Etudiant	En couple	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an
Séquence 3	Cecilia	24	F	1er cycle univ	Etudiante	Célibataire	Refus	Moy/Sup	6 mois à 1.5 an
	Sofia	22	F	1er cycle univ	Au chômage	En couple	Cadre et prof intellec	Moy/Sup	6 mois à 1.5 an
	Charly 2019	25	M	1er cycle univ	Au chômage	En couple	Profession Interm	Moy/Sup	1.5 an et 3 ans
	Robin	26	M	2nd cycle univ	Kinésithérapeute	En couple	Cadre et prof intellec	Moy/Sup	Plus de 3 ans
	Dylan	20	M	2nd cycle	Coach et employé	En couple	Cadre et prof intellec	Moy/Sup	Plus de 3 ans
	Amandine	43	F	2nd cycle	Pharmacienne	Mariée	Artisan, commerçant et chef	Populaire	1.5 an et 3 ans
	Élona	21	F	2nd cycle univ	Etudiante	Célibataire	Ouvrier	Populaire	6 mois à 1.5 an
Éric	54	M	2nd cycle	Cadre entreprise	Divorcé	Ouvrier	Populaire	Plus de 3 ans	

Les entretiens ont été retranscrits selon la méthodologie 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 et photographies) ont été étiquetés dans le logiciel NVivo 12 Pro¹⁷, dans le but de réaliser des comparaisons plus approfondies. Les analyses s'appuient sur la *méthode par théorisation ancrée* (Lejeune¹⁸, 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, dans le but 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).

1.1.3. *L'analyse des carrières de façonnage corporel*

Comment les personnes arrivent-elles dans une salle de sport ? Pourquoi y restent-elles ? Comment l'abandonnent-elles ? Quelles transformations expérimentent-elles ? Les salles de sport seraient une scène de travail sur soi où les personnes 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 sur les 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., clients de la salle de sport). Elle permet également de rendre

¹⁷ 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 enquêtés a été respectée, donc les variations dans le langage rendent incomparable d'une façon automatique le corpus textuel.

¹⁸ L'auteur se base des travaux de Barney Glaser (1972) et Anselm Strauss (1987).

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) prend en considération les spécificités de l'approche interactionniste, « l'agrégation » et la « comparaison ». La première vise à analyser les expériences individuelles en les agrégants, de façon qualitative, pour dégager un ordre social représenté en séquences. La seconde, bien 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 enquêté·e·s 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. Considérant ce double tableau d'interactions, ce travail s'inspire de la définition de carrière de Goffman (1961, p. 179).

« 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 »

Chaque séquence émergeant de la carrière de façonnage corporel (cf. partie II) se compose de quatre points : l'input (point de départ et sens attribué à la pratique) ; le caractère de la pratique et l'ascétisme (allant de la volatilité à la structuration), enfin un feedback (analyse des transformations et points de virage de la carrière). 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.

1.2. Le sexe et le corps de l'enquêteur

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 un entretien avec l'historien Gérard Noiriel (1990), l'anthropologue Florence Weber, aborde le sujet de la proximité entre l'enquêteur/trice, l'enquêté·e et l'objet. Pour cette auteure, 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 construit-il à la salle de sport*, cela a impliqué de considérer différents niveaux d'analyse : les rapports entre l'institution et l'acteur/l'actrice ; 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 dans les interactions intergroupe (Femmes-Hommes) et intra-groupe (Hommes-Homme) 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, p. 12) 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 enquêté·e·s. 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 44 client·e·s contacté·e·s, 26 entretiens ont abouti (taux d'acceptation 61,4 %). En dépit de cette « réussite » dans la négociation des entretiens, une analyse en termes de classes sexuelles révèle que les taux de refus étaient variables, pour les femmes 43 %, tandis que pour les hommes, cela représente 35 %. Comment comprendre l'acceptation ou le refus de participer à l'enquête ? Comment comprendre ces variations entre les femmes et les hommes ?

Répondre à ces questions nous amène à reconstruire le contexte de négociation de l'entretien auprès des client·e·s de la salle de sport. 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 indiquer des implications 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 client·e·s de la salle que j'avais demandé d'interviewer. 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 sociologue 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 comment l'enquêteur est pris dans cette structuration symbolique de la salle de sport en produisant des effets spécifiques dans les interactions auprès des hommes et des femmes.

1.2.1. Reconnaître ou mépriser ? Négocier un entretien auprès des hommes

La structuration de l'espace et des pratiques sportives a pu influencer la négociation des entretiens. Compte tenu de l'imbrication de variables sociales dont je suis traversé (e.g., homme, jeune, blanc, étranger, étudiant etc.) s'ajoutait le fait d'être un homme avec 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, entendre des gémissements d'efforts bruyants etc.) qui éveillaient une sensation de menace, de subordination. Au fur et à mesure que le temps passait, cette sensation se réduisit 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 de ma trajectoire par le biais d'un journal de terrain, outil indispensable dans ce rapport de proximité et de distance avec l'objet (Noiriel, 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, en 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 rejetteraient 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’auteure les personnes de classes moyennes ou celles de classes populaires en mobilité sociale sont les plus enclins à accepter une offre de parole.

Encadré 2 - 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, 1990). 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 dis je suis dispo la semaine prochaine à tout moment ! Si tu veux on peut se voir lundi en fin de matinée si tu le souhaite :)* »
[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 invoque 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, Ohl et Roussel (2016).

[12h22] « *Bonjour edward pas de soucis on voit ca durant la semaine prochaine avec mon travail ca m'arrive d'aller a la salle soit le soir soit le matin je te tuendrai 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'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 ».

1.2.2. Enquêter ou draguer ? Négocier un entretien auprès des femmes

La négociation des entretiens auprès des femmes, qui sont en majorité dans l'espace musculation, débutent dans la seconde partie de l'enquête. À ce moment-là, 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)*

En analysant les entretiens je réalise que les femmes maintiennent un rapport distant, au moins pendant leur arrivée, avec cet espace, surtout dans la partie de poids libres (cf. figure 3). En effet, cet espace est organisé symboliquement comme un lieu masculin, mais aussi une scène de déploiement des compétences sportives en musculation. Franchir cet ordre symbolique pourrait exposer donc à une série de conséquences (e.g., être abordée par les hommes, être considérée comme incompetente dans le domaine par les hommes, mais aussi par le peu de femmes pratiquant la musculation).



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

Q – *Tout à l'heure, tu évoquais cette histoire d'observer, que tu disais on se sent observé, mais en même temps on observe un p'tit peu //*

Justine – // ouais, après y en a qui observent pour vraiment observer les exercices, mais y en a d'autres qu'ils observent pour d'autres raisons et ça je trouve ça (baisse sa voix) un peu chiant.

Q – *Tu veux dire ?*

Justine – Ben... y a certaines personnes qui veulent (rallonge les mots) pas observer pour juste regarder les mouvements ou les exercices, y a des personnes qui vont observer et vont observer intensément quoi.

Q – *Mais... dans ce cas, si j'ai bien compris, si je comprends bien c'est dans le sens d'observer de séduction, de mater//*

Justine – // ben... mater, vraiment genre mater, voilà et ça c'est horrible ! ben bof... c'est chiant, voilà pourquoi je vais jamais dans le côté où il y a que les garçons.

Q – *Et puis justement à propos de cette euh... sensation ou le fait de se sentir observée euh dans quel espace, dans quelle situation particulière tu l'as repérée ?*

Justine – Ben ça c'est vraiment, c'est vraiment dans l'endroit je trouve, dans les autres endroits pas vraiment, mais dans l'endroit où il y a le miroir avec tous les poids libres et tous les garçons et voilà en fait ou ceux qui s'y connaissent, moi je sais pas comment expliquer mais des fois j'ai l'impression un peu d'être jugée par au fait que je m'y connaisse pas vraiment et qu'il

y a des personnes qui s'y connaissent plus, même les filles au final, euh les filles qui se connaissent bien et ça se voit, ben des fois on sent un p'tit peu un regard de jugement [...]

Dans la dynamique de cet entretien, **Justine (étudiante en licence de psychologie, 19 ans, 6 mois de pratique en salle de sport)** est assez généraliste dans un premier temps sur les informations données, notamment pour désigner les acteurs des regards ou des approches à la salle de sport. Que cela soit « y en a qui », « autres », « certaines personnes », c'est au fur et à mesure des relances qu'il est possible d'identifier à qui elle fait référence lorsqu'elle dit « les garçons ». S'agissait-il d'hésitations à se confier face à un membre du groupe dont elle veut se plaindre ? La perception de l'état physique et de l'« expertise » dans la musculation de l'enquêteur enterait-elle en jeu ? Se sent-elle jugée et/ou observée ?

Il ne s'agit pas de dire que l'enquêtée mentait ou retenait simplement l'information, mais de considérer le contexte d'énonciation et les dispositions à l'origine (Mauger, 1991). En effet Schwartz (1990) explique que les effets de l'enquêteur sur l'enquêté·e peuvent se présenter de façon explicite (e.g., résistances ouvertes ou déguisées, refus, silences, non-dits, dénégations, dérobades) ou implicite (e.g., inhibition, autocensure, facettes de mise en scène de soi, effort d'auto validation). En l'occurrence, des éléments implicites seraient identifiables. En effet, cet entretien était assez difficile à obtenir après deux mois de négociations et 21 textos échangés (dont 13 émis par enquêteur et 8 de l'enquêtée), celui-ci a abouti quand j'ai mis l'accent sur mon statut étudiant. Il semblerait qu'elle ait accepté en s'identifiant à ma situation, ce qui a été confirmé à la fin de l'entretien. Ainsi, cette situation, qui s'est présentée avec d'autres enquêtées, serait une opportunité pour mieux comprendre l'objet de recherche (Schwartz, 1990).

« Quand j'arrête l'enregistrement, je remercie Justine du temps qu'elle a pris et je lui demande « qu'est-ce que t'a amené à accepter mon entretien ? » Elle me dit qu'elle voulait m'aider pour que je valide mon master et puis qu'elle aimerait aussi être aidée si elle faisait un tel travail. (Notes ethnographiques 31/01/2019 entretien - **Justine**).

Les femmes qui ont refusé directement ma requête avaient environ la vingtaine, avec une morphologie mince ou plutôt « moyenne ». Le motif du refus est celui de « l'absence de temps ». Ce rapport a varié auprès de femmes sur la trentaine, car elles ont effectué un refus indirect, en me donnant leur contact mais ne répondant pas à mes textos. Leurs morphologies étaient variables, les arguments exposés étaient également le « temps » en raison de leur travail, mais aussi des contraintes familiales (e.g., avoir un enfant). De manière générale, l'entretien « portant sur le sport » ne suscitait pas autant d'intérêt que pour les hommes, probablement en raison de leurs dispositions corporelles, surtout pour les femmes qui semblaient ne pas être anciennes dans la pratique. Il se peut aussi que le refus était en raison d'un sentiment

d'illégitimité « *mais je ne suis pas super sportive* » [Notes ethnographiques : échange à la salle de sport 05/12/2018 – 8h30 - **Justine**].

Encadré 3 - Qui sont les femmes qui ont refusé ?

- « **Alicia** » : blanche, musclée, vers la quarantaine, salariée (Refus indirect : 5 textos enquêteur ; 4 enquêtée)
- **Femme** blanche, morphologie "moyenne", vers la vingtaine, en apprentissage (Refus direct : « temps »)
- « **Laure** » : blanche, morphologie "moyenne", vers la trentaine, salariée, avec un enfant (Refus indirect : 4 textos enquêteur ; 3 enquêtée)
- « **Éloïse** » : blanche, musclée, vers la trentaine, doctorante à IUT (Refus indirect : 4 texto enquêteur ; 0 enquêtée mais elle aborde l'enquêteur à la salle pour s'excuser)
- **Femme** blanche, mince, vers la vingtaine, (Refus direct : « de passage à la salle »)
- « **Fanny** » : blanche, mince, vers la trentaine, séance en binôme femme (Refus indirect : 2 textos enquêteur ; 0 enquêtée)
- **Femme** blanche, morphologie « moyenne » semble sportive, vers la fin de la quarantaine, enseignante au collège (Refus indirect, délègue l'échange vers son mari)
- « **Émeline** » : blanche, musclée, vers la vingtaine (Refus indirect : 9 textos enquêteur ; 7 enquêtée)
- **Femme** blanche, morphologie « moyenne », vers la vingtaine (Refus direct : « temps »)

Néanmoins, pour les femmes expérimentées dans la pratique et qui pouvaient en tirer un profit de reconnaissance en accordant leur temps à l'apprenti sociologue, le refus semble moins attendu. Selon Fournier (2006) additionnel au sexe de l'enquêteur/trice, son âge vient donner des informations supplémentaires aux enquêté·e·s. Ainsi, l'offre de parole via l'entretien a pu être perçue comme une tentative de drague, surtout pour les femmes plus jeunes. De ce fait j'ai changé de « stratégie » au moment de négocier les entretiens sur place, mais également dans les interactions par messages, en mettant en exergue le fait d'être étudiant et que ces entretiens étaient nécessaires à l'obtention de mon diplôme.

[08h23] Bonjour **Justine**, Je me permets de revenir vers toi à propos de l'entretien dont je t'avais parlé. Si tu es encore intéressée j'essaierais de m'adapter à tes disponibilités. Ta participation pourrait m'aider beaucoup pour finaliser ce travail et valider mon diplôme. Bonne journée, Edward Gonzalez". [Notes ethnographiques : texto de relance 22/01/2019]

Une fois cette stratégie adoptée, les réponses aux messages ont été plus élevées et les entretiens ont abouti. Dès lors, on peut se demander si cette situation n'a pas contraint les enquêtées à répondre par « politesse ». Dans ces entretiens, les réponses ont été courtes,

concrètes et il a été difficile d'approfondir sur le travail du corps, comme le montre l'entretien avec **Carla (étudiante en médecine, 19 ans, 5 mois de pratique en salle de sport)**.

Q – *Est-ce que tu pourrais me parler un peu de tes pratiques sportives actuelles ?*

Carla – Ben juste à la salle de sport - *d'accord* –

Q – *Dans quelle salle de sport ?*

Carla – Perfect Body à Poitiers

Q – *Combien de fois tu vas à la salle de sport ?*

Carla – Trois fois maximum

[...]

Q – *Et quelles sont les raisons qui t'ont déjà amenée à annuler la séance ?*

Carla – parce que j'ai pas de motivation (rit), parce que je me réveille trop tard voilà.

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 », « 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 et mon sexe me place d'office dans une réaction de méfiance de la part des femmes. Ces éléments sont révélateurs du fonctionnement des rapports de genre dans un sens intergroupe (e.g., auto-exclusion des femmes pour éviter peut-être de devenir la cible de harcèlement), mais aussi intra-groupe (e.g., rapports hiérarchiques des femmes selon leur expérience). 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 chez les femmes seraient révélatrices des séquences dans la carrière de façonnage corporel, suivant les travaux de Coquet, Ohl et Roussel (2016). Il est possible de continuer à interroger cette situation de l'occupation des espaces masculins chez les femmes, ainsi que les stratégies mises en place afin d'éloigner les hommes.

1.3. Récapitulatif du chapitre

Ce chapitre visait à expliciter la construction de l'objet de recherche, le dispositif d'enquête mis en place, ainsi que les implications du sexe dans la relation d'enquête. Il s'agissait non seulement, du point de vue méthodologique, de comprendre la structuration de la démarche, mais aussi à partir de la dimension heuristique, tirer de la connaissance sur l'objet même. La salle de sport était un terrain inattendu pour l'enquêteur, mais au fil de son immersion dans cet univers de fitness, il est rapidement interpellé sur les rapports de genre qui sont en jeu. Si le corps est au centre du travail dans ces endroits il est éminemment lié au genre (Connell, 2014), *comment le genre est-il (re)produit à la salle de sport ?* En effet, la littérature signale que ces endroits fonctionneraient comme une *technologie de genre* construisant des représentations genrées des hommes et des femmes. Cette enquête s'intéresse donc aux interactions acteur/trice-institution, aux interactions femmes-hommes, mais aussi aux interactions au sein de chaque classe sexuelle. De ce fait, une enquête ethnographique mixte (qualitative et quantitative) est déployée, pendant un an et demi de façon discontinue, dans une salle de sport de la catégorie des grandes chaînes de fitness européennes.

Si les négociations des entretiens pourraient être considérées comme une « réussite » pour l'apprenti sociologue, les acceptations autant que les refus sont analysés pour mieux comprendre l'objet (Darmon, 2005). Les taux de rejet de l'enquête s'avèrent influencés par le sexe (43 % pour les femmes, 35 % pour les hommes), ce qui amène à considérer le contexte de production de ces connaissances. En effet, les espaces de la salle de sport, le sexe de l'enquêteur, sa sportivité et son âge ont été des facteurs qui ont influencés la place que les enquêtés lui assignaient. Pour les hommes musclés déjà engagés dans une conversion corporelle vers l'hypertrophie, l'enquêteur a pu être considéré comme un acteur sans intérêt en raison de sa faible expertise dans le domaine. Pour les hommes commençant à s'engager dans la salle de sport et dont leur assiduité augmentait, l'enquêteur venait attester leur bonne volonté de conversion corporelle. Néanmoins, il est probable que les hommes issus de milieux populaires aient pu percevoir l'enquêteur comme un dominant en raison de ses capitaux culturels.

Vis-à-vis des femmes, les négociations se sont déroulées au cours de la moitié de l'enquête, à ce moment-là l'enquêteur devenait plus assidu dans la pratique et rencontrait lui-même des modifications sur son corps. Ainsi, considérant les notes ethnographiques et les indices d'entretiens, il est probable que les femmes interpellées pour être interviewées aient refusé en considérant l'interaction comme un rapport de séduction ou de drague. De même, il

est possible d'associer leur taux de refus plus élevée en raison de dispositions corporelles sexuées. Les femmes ont pu s'auto-exclure, en se considérant comme « non sportives ». La reformulation de négociations des entretiens en mettant l'accent sur le statut d'étudiant facilite l'acceptation des femmes, mais les effets sont à considérer (e.g., résistances, silences). *In fine*, ces différents éléments de la relation d'enquête sont une riche source d'analyse des rapports de genre qui se tissent à l'intérieur d'une salle de sport, mais aussi un levier de compréhension de l'objet de recherche, le façonnage corporel.

2. Expansion du fitness et déterminants sociaux de sa réception

2.1. Le développement du fitness

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* ». 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 (Travaillot, 1998, p. 212). Le fitness rencontre ainsi une importante croissance. En 2016, l'Europe 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 XX^{ème} 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 XIX^{ème} 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 « *strongman* », 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 XIX^{ème} 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.

Au début du ^{XX}^{ème} siècle la première icône du bodybuilding, l'allemand Eugene Sandow né en 1867, fait son apparition sur scène. Il débute sa carrière comme *strongman* dans un cirque, travaillant auprès du professeur Attila, un enseignant de sport. Ils éveillent dans le public une attirance pour les muscles et l'entraînement avec des poids. Leurs spectacles sont aussi diffusés aux États-Unis où, avec l'aide de la photographie qui est alors en plein développement, les images sont propagées dans le monde entier. Le capitalisme joue aussi un rôle dans le développement du bodybuilding et dans la volonté de sculpter le corps. Les frontières entre les classes sociales se modifiaient avec la promesse de les surmonter et de dépasser les positions traditionnelles. De plus, une forme de « *chrétienté musculaire* ¹⁹ » 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 (2011), 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 en conditionnement physique, devient l'équivalent moderne du coach comme on pourrait dire aujourd'hui. Il crée une revue sur la question physique 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 la race et de l'ethnicité et voyait la possibilité universelle d'amélioration du corps humain.* ²⁰ » (notre traduction). 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

¹⁹ De l'anglais « *Muscular Christianity* » (Andreasson & Johansson, 2014a, p.96)

²⁰ « *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.* »

(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 80, 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*²¹ 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 taché l'image de la musculation. 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 lieu dans les deux dernières décennies du XX^{ème} siècle. L'augmentation du nombre de célibataires dans la population urbaine conduit au développement de clubs de santé aux États-Unis. L'aérobic²² 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*²³ se développe et est portée par des figures sportives comme Jane Fonda. Durant les années quatre-vingt, le

²¹ « 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

²² De l'anglais « *aerobics* » et renvoie à la pratique de l'exercice cardiovasculaire.

²³ 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 »

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 XX^{ème} 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 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. Nuancer la « révolution du fitness » : quels déterminants sociaux à l'œuvre ?

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 légèrement diminué, passant de 41,80 € en 2015 à 41 € en 2016.

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)²⁴. 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 ceux 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 inscrits. 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%).

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

PCS	Fitness	
	Musculation*	Cardio-training**
<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%
Total	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., Bridges, 2009 ; Louveau, 2007 ; Wacquant, 1989), toujours en interaction avec le social. Luc

²⁴ 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.

Boltanski (1971) démontre l'existence de « cultures somatiques²⁵ » 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 de service) mettent la présentation physique comme un atout non négligeable dans un contexte, comme affirme Castel (1998), d'effritement de la société 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 sur les 1561 personnes interrogées en Île de France, 9,3% avait pratiqué la musculation dans les douze derniers mois avec 64,1% d'hommes et 55,9% de femmes (Enquête Permanente des Conditions de Vie – EPCV – INSEE, 2003). 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, notamment ceux de Louveau (2015), 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, Ohl et Roussel (2016) montrent comment la quête de muscle dans les salles de sport devient un atout qui contribue à leur employabilité. L'origine

²⁵ 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 ».

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. *Quelle est la 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 moyenne²⁶ 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).

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), une régression logistique binomiale est réalisée²⁷ 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 leur père n'était pas sportif*.

²⁶ Selon Bernard (2012, p. 70) le concept de classe moyennes est ambigu, mais nous suivons 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.* »

²⁷ 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
Sexe			
<i>Femme</i>	Référence	Référence	
Homme	,802	2,229	p < 0.001
Age			
<i>15-28 ans</i>	Référence	Référence	
29-42 ans	-,627	,534	p < 0.001
43-56 ans	-,911	,402	p < 0.001
57-70 ans	-1,628	,196	p < 0.001
71 ans et plus	-2,039	,130	p < 0.001
Revenu mensuel foyer			
<i>Ne sait pas ou refus</i>	Référence	Référence	
Moins de 1000 euros	-,005	,995	n.s.
De 1001 euros à 1500 euros	,070	1,073	n.s.
De 1501 euros à 2000 euros	,036	1,036	n.s.
De 2001 euros à 2500 euros	,225	1,252	n.s.
De 2501 euros à 3000 euros	,316	1,371	n.s.
De 3001 euros à 4000 euros	,524	1,688	p < 0.01
De 4001 euros à plus de 6000 euros	,414	1,513	p < 0.05
Situation personnelle			
<i>Célibataire sans conjoint·e</i>	Référence	Référence	
Célibataire avec conjoint·e ***	-,373	,689	p < 0.01
Marié·e	-,690	,502	p < 0.001
Divorcé·e	-,346	,707	n.s.
Veuf ou veuve	-,396	,673	n.s.
Sportivité du père			
<i>Pas sportif</i>	Référence	Référence	
Sportif	,164	1,178	n.s.
Taille d'unité urbaine			
<i>Rural</i>	Référence	Référence	
2 000 à 20 000 habitants	,073	1,075	n.s.
20 000 à 100 000 habitants	,417	1,518	p < 0.01
Plus de 100 000 habitants	,080	1,084	n.s.
Agglomération parisienne	,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 procès 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 significative ($p < 0.001$).

L'âge exerce aussi une influence. Toutes choses égales par ailleurs, 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 ou très petites ou très grandes et les chances de pratiquer la musculation se réduisent, ce qui produirait une sorte de courbe en « U » inversée.

2.2.3. Distribution géographique de salles de sport sur Poitiers

Au regard des résultats de la régression logistique, il faudrait considérer ces informations sur un territoire spécifique, tout en gardant à l'esprit que ces données datent de 2010. Dans le sens de la révolution du fitness, la salle de sport ne serait pas nécessairement réservée aux résidents de grandes villes, au moins pour la musculation ni exclusives des personnes avec des capitaux économiques.

« Le secteur salle de sport est en grande évolution depuis quelques années sur Poitiers, je pense qu'il est en train de connaître son apogée avec, si je me trompe pas, dix-huit salles » - **(Manager 1)** »

« Il y a un marché, un marketing qui a baissé le prix qui a donné à une population qui n'avait pas les moyens de venir à la salle de sport, les horaires se sont allongés, avant c'était un peu plus restreint, maintenant les gens veulent pouvoir aller dans une salle de sport comme ils iraient au McDo quoi ! » - **(Coach)**.

Comment, cette massification de salles de sport se distribue dans l'espace ? Une carte des salles de sport privées sur Poitiers est réalisée (cf. figure 4)²⁸. Deux types d'informations y sont représentées : les coûts d'abonnement mensuel (20-27 € ; 27-40 € et 40-65 €) et les informations sociales de l'espace (centre-ville ; les zones urbaines sensibles (ZUS)²⁹ et les quartiers prioritaires de la ville (QPV)³⁰).

²⁸ Carte produite à l'aide du Géoportail « *portail Web public permettant l'accès à des services de recherche et de visualisation de données géographiques ou géolocalisées. Il a notamment pour but de publier les données géographiques de référence de l'ensemble du territoire français* ». Consulté le 16/04/2019 [https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9oportail_\(France\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9oportail_(France))

Les données des salles de sport ont été produites par l'enquêteur en consultant chaque salle de sport afin d'établir un fichier KML contenant les coordonnées géographiques. Les données sociales (centre-ville, les zones urbaines sensibles et les quartiers prioritaires) étaient disponibles sur le portail internet. Bien que les QPV ont remplacé depuis 2015 l'organisation de ZUS, les deux zones sont considérées dans les analyses pour mieux saisir l'espace social des salles de sport.

²⁹ Information issue du Ministère de la cohésion de territoire et diffusée par Géoportail en 2015. « *Zones urbaines caractérisées par la présence de grands ensembles ou de quartiers d'habitat dégradé et par un déséquilibre accentué entre l'habitat et l'emploi* ».

³⁰ Selon l'Insee « *Les quartiers prioritaires de la politique de la ville sont des territoires d'intervention du ministère de la Ville, définis par la loi de programmation pour la ville et la cohésion urbaine du 21 février 2014. Leur liste et leurs contours ont été élaborés par le Commissariat général à l'égalité des territoires.* ». Les aspects privilégiés sont : le développement économique et l'emploi ; la cohésion sociale (éducation, insertion et sécurité), le cadre de vie et la rénovation urbaine.

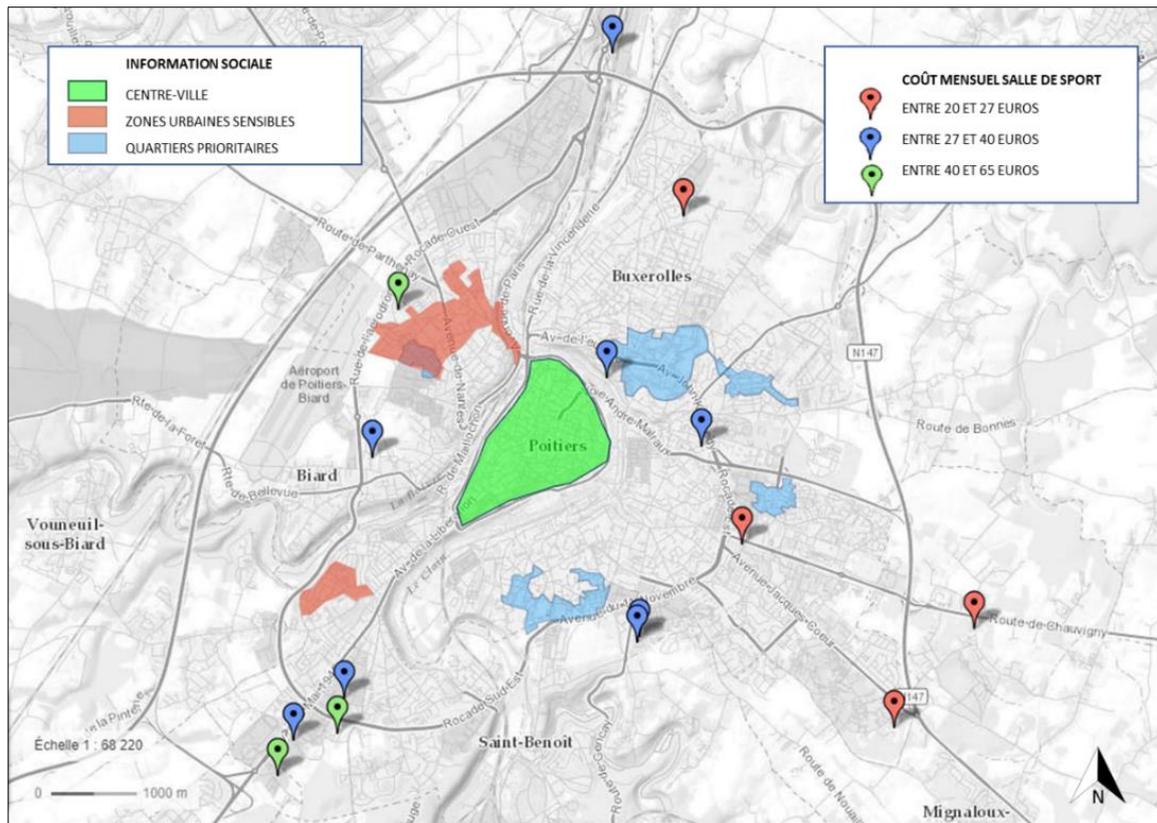


Figure 4 - Salles de sport à Poitiers et zones sociales

Quinze salles de sport sont identifiées et constituent une configuration de type excentrée, c'est-à-dire qu'elles se concentrent aux alentours de la ville. Les salles les moins chères (entre 20 et 27 €), plutôt vers l'est, sont en opposition avec celles les plus onéreuses (entre 40 et 65 €), à l'ouest. Pour les salles médianes en termes de prix (entre 27 et 40 €) leur distribution est plus dispersée. Lorsque la localisation des salles est mise en lien avec les zones socioéconomiques considérées, il semblerait que le coût d'abonnement ne détermine pas nécessairement la localisation géographique de celles-ci. Par exemple, une salle estimée comme chère se situe à proximité d'une zone urbaine sensible (nord-ouest de la ville). Par ailleurs, les salles de sport de bas et moyen prix peuvent cohabiter dans les mêmes périmètres (sud-ouest). Par rapport aux quartiers prioritaires et le centre-ville, les salles de sport de prix médian semblent être à proximité. Prenant en considération les informations de la régression logistique, les facteurs économiques et la taille urbaine seraient des éléments clés dans l'abonnement à une salle de sport. Il est probable que la proximité des salles ne soit pas un élément aussi important que le coût d'abonnement pour les personnes. En d'autres termes, une salle de sport plus ou moins onéreuse, même si elle est proche des zones défavorisées, accueillerait un public ayant la possibilité de se déplacer, mais surtout les capitaux économiques pour y accéder.

Néanmoins, le coût d'abonnement n'est pas synonyme de meilleures conditions matérielles de la salle. Par exemple, les grandes chaînes de fitness, peuvent avoir des abonnements à bas prix et des services attirants (e.g., des machines en très bon état, une grande superficie, l'offre horaire etc.), ce qui pourrait leur donner un avantage par rapport aux salles privées les plus coûteuses. Le principe dans ces salles de sport est de donner accès aux services de base (e.g., utilisation d'espaces d'entraînement, les vestiaires, les toilettes, etc.) et lorsque les client·e·s veulent personnaliser leur expérience sportive, ils/elles sont amené·e·s à payer d'autres services (e.g., cours collectifs, suivi individuel par un coach diplômé, applications spécialisées, etc.). De ce fait, les personnes avec de forts capitaux économiques n'iraient pas systématiquement dans les salles de sport les plus onéreuses, car dans ces chaînes de fitness moins chères elles rencontreraient un cadre matériel intéressant, ainsi que la possibilité de personnaliser leur service. Ainsi, les salles de sport peuvent faire preuve d'une certaine mixité de milieux sociaux au sein de leur clientèle, car l'accès en termes économiques est plus facile. Elles pourraient néanmoins entraîner des logiques de distinction sociale dans leur intérieur, une ségrégation verticale (e.g., payer un coach, boissons hydratantes etc.). C'est-à-dire que celles et ceux ayant les capitaux économiques, pourraient donner une touche d'exclusivité à leur pratique sportive fitness.

2.3. Socialisation sportive primaire : quelles dispositions pour la pratique fitness ?

La socialisation construit les rapports entre les sexes et le développement des dispositions sexuées (Bertrand, Mennesson & Zabban, 2015). Le sport, scène de socialisation, est un centre d'intérêt pour les études de genre. Ce domaine a toujours été un espace de socialisation masculin et en lien avec les constructions des masculinités (Bereni, Chauvin, Revillard & Jaunait, 2012 ; Bertrand, Mennesson & Zabban, 2015). Il est également en rapport avec la définition du féminin (Monnot, 2009). Le sport renforcerait ainsi davantage le clivage entre les filles et les garçons en comparaison aux activités culturelles (Mennesson & Neyrand, 2010). La sociologue Carine Guérandel (2014, p.139), spécialiste du sport et du genre, affirme à propos du sport qu'il est construit par les hommes et pour les hommes et reste à présent « *un espace privilégié de construction de la masculinité virile* ». L'auteure ajoute que depuis l'enfance et par le biais des acteurs de la socialisation primaire (e.g., famille, école) se constitue le goût pour le sport. Par exemple, les parents encouragent les sports en « congruence » avec le sexe de l'enfant et à l'école les jeux impliquant l'usage 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, Chauvin, Revillard, & Jaunait, 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 les 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 valeurs dites masculines (e.g., force, courage) et « **sexuantes** », 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.

Dans le but de retracer la construction de dispositions corporelles sexuées (Court, 2010) qui seraient ensuite exposées à la « révolution du fitness », six portraits sociologiques (Lahire, 2002) sont réalisés en retraçant les sports pratiqués lors de l'enfance et l'adolescence, ainsi que 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 leur sexe.

2.3.1. Portraits de garçons

Trois portraits sociologiques d'hommes clients de Perfect Body sont dressés : Charly, Guillaume et Dylan. Ils sont « blancs », hétérosexuels et issus de milieux sociaux différents. En dépit des différences dans leurs parcours, des convergences se produisent dans leur histoire. Par exemple, chaque famille a stimulé la pratique sportive, notamment les pères qui sont perçus comme légitimes dans le domaine sportif et la compétition. Les mères soutiennent la pratique de leurs fils affectivement et elles seraient considérées comme moins « techniques » dans le domaine. De ce fait, le sport devient une sphère de socialisation masculine (e.g., entre père et fils, avec les pairs ayant le même âge). Le sport serait un endroit privilégié pour performer des masculinités hégémoniques (Connell, 2014). En ce sens, les femmes sont mises à l'écart et les hommes perçus comme « féminins » sont placés en bas de la hiérarchie masculine, une masculinité subordonnée. Le sport serait un espace de concurrence masculine qui est modéré par la classe sociale, la « race » ou ethnicité. Certains enquêtés d'origine sociale populaire ont pratiqué des sports de combat, où des habitus agonistes sont construits.

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

D'origine sociale moyenne/supérieure et âgé de vingt-quatre ans, Charly a effectué un BAC filière STMG³¹, suivi d'un BTS et d'une licence en banque 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 restaurant aux alentours de Poitiers, ils ont un niveau d'études CAP. Charly a une sœur de vingt-huit ans et un frère de vingt-et-un an, les deux ont un niveau de formation BTS. Il affirme « *on a été toujours une famille de sportifs* ». Vers ses cinq 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, les démarches administratives étaient faites par sa mère. (« *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 sera là plutôt pour soutenir son fils (e.g., inscriptions, déplacements, encouragements).

« mon père était un fan de 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 (« *j'pars de principe 'garçon avec garçon, fille avec fille' [...] ça pouvait facilement plus m'énerver avec une fille parce qu'elle ne savait pas jouer, donc forcément... c'est chiant et j'aime pas perdre* »).

2.3.1.2. Guillaume : ce qui arrive quand on n'aime pas le sport entre garçons

D'origine populaire, Guillaume a vingt-et-un an 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 avec un niveau BAC. Guillaume se décrit comme quelqu'un de peu sportif pendant

³¹ Sciences et Technologies du Management et de la Gestion

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.

« 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 »

A 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 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. Lorsqu'il évoque le sujet il adopte un langage de distance ironique et banalise la situation. Il explique cette situation par le caractère des autres hommes.

« y en a d'autres qui étaient plus aussi dans la, dans le délire de la virilité tout ça, d'ailleurs ce gens-là étaient pas mal critiques [...], envers ceux qui étaient pas sportifs on se prenait pas vraiment des insultes, mais de reproches genre 'ah vous êtes des femmelettes ce genre de trucs, on était des gosses quoi (rit) [...] euh 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 euh j'avais ce genre de reproches [...] ça me passait au-dessus je... me disais de toute façon 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 »

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 cours, 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.

2.3.1.3. Dylan : se faire une place dans un milieu de masculinité marginale

D'origine populaire, Dylan a 20 ans et est titulaire d'un BAC. Il est employé à mi-temps dans une centrale nucléaire et travaille également en tant que coach personnel, non diplômé, l'autre moitié de son temps. Son père est directeur d'un Leclerc dans une petite ville et sa mère est employée également dans la centrale nucléaire. Les deux n'ont pas de capitaux scolaires. 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 ont eu une influence pour ces trois 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 [...] elle [et son père] m'a inscrit, ça m'a plu »

Ses pratiques sportives n'étaient pas mixtes, ce qui lui convenait « *c'est une chose que 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 euh le problème c'qu'il y en a qui se sent toujours plus puissant 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* »). 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 faignants* »), 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 de ses sept ans jusqu'à la naissance de Dylan.

2.3.2. Portraits des filles

Trois portraits sociologiques de femmes clientes de Perfect Body sont dressés : Élona, Camille et Anne-Flore. Issues de milieux sociaux différents, les trois sont étudiantes à l'université en sciences humaines, elles sont « blanches » et hétérosexuelles, sauf Anne-Flore qui est homosexuelle. Malgré les différences de parcours, des convergences se produisent dans leur histoire. Par exemple, chaque famille a stimulé la pratique sportive, notamment les mères, qui étaient elles-mêmes sportives. L'aspect logistique (e.g., inscriptions, déplacements) était également géré par les mères et à l'heure d'assister aux présentations ou compétitions l'implication de la famille s'étend. Les frontières entre école et pratique en club sont poreuses, ce qui amène ces filles dans plusieurs cas à choisir un sport pour suivre des camarades de l'école, ce qui est en congruité avec leur classe sexuelle (e.g., danse, gymnastique, équitation). L'encouragement vers la pratique mixte est variable. De même, un soutien plus élevé aux garçons du foyer a pu être ressenti (e.g., parler plus de leurs pratiques). Malgré le fait que plusieurs de leurs pratiques étaient mixtes, la répartition entre filles et garçons restait

déséquilibrée, cette situation produisant des rapports conflictuels (e.g., écart du groupe) pour ceux et celles en situation de minorité.

2.3.2.1. *Élona* : « *comme toute petite fille, on adore les poneys* »

D'extraction sociale populaire, Élona a 21 ans, diplômée d'une licence en lettres, elle réalise actuellement sa première année de master en sciences humaines. Son père est cuisinier et sa mère agente d'entretien, ils ont tous deux un CAP. À ses six ans, elle commence à pratiquer l'équitation (« *comme toute petite fille, on adore les poneys* ») et continue cette activité pendant dix ans.

« [...] j'ai failli tomber [...] c'était pas la première fois et j'en ai eu marre, je suis descendu du cheval et j'suis partie (rit) [...] j'suis partie parce que les gens rigolaient autour de moi ben y a... c'était, oui c'était drôle mais quand toi tu arrives pas, tu te dis qu'il y a un problème [...] »

À propos de l'ambiance elle indique « *je trouvais ça cool [...] ce qui est compliqué c'est que souvent euh moi des fois j'étais stressée donc les chevaux sentaient le stress* ». Ce qui rend la pratique compliquée c'est la concurrence « *j'avais l'impression qui y avait une sorte de compétition* ». Puis la natation remplace l'équitation (« *j'en ai eu marre, ça me correspondait plus [...] j'avais appris à nager et ça m'avait bien plu, j'arrivais bien apparemment j'étais très douée* »). Néanmoins, la compétition la décourage (« *je voulais pas faire la compétition je voulais justement faire un sport voilà pour m'amuser et j'ai dû arrêter à cause de ça* »). Sa mère réalisait les procédures administratives (« c'était ma mère je crois... »), une situation qui change lorsqu'elle grandit « *quand je commençais à devenir plus grande [...] je le faisais moi-même, c'était une manière aussi pour mes parents de me responsabiliser* »).

Élona explique qu'elle avait déjà des connaissances dans ces clubs, souvent des enfants de sa classe. Malgré le fait que les pratiques soient mixtes, les groupes étaient déséquilibrés (« *l'équitation t'avais beaucoup plus de filles et la natation c'était mixte, mais dans les groupes où j'étais y avaient exclusivement des filles* »). Par ailleurs, Élona affirme que ses parents ne se sentaient pas à l'aise avec sa pratique de l'équitation (« *mes parents en avaient très peur, rien que le fait de voir l'animal, j'ai dû tomber plus d'une fois, j'ai failli me faire piétiner* »), ce qui n'était pas le cas avec la natation. De plus, c'était notamment pour l'équitation qu'il fallait se déplacer (« *en général ma mère m'amenait et venait me chercher à la sortie, je prenais mon goûter dans la voiture* »). Pour ses présentations de natation les deux parents venaient la voir.

2.3.2.2. *Camille : « je voulais faire du foot »*

D'origine sociale moyenne/supérieure, Camille a 20 ans, titulaire d'un BAC scientifique, elle est en seconde année de droit, après s'être réorienté de médecine. Son père est technicien de maintenance et détient un BEP, sa mère est assistante de direction dans une Université de la région Auvergne-Rhône-Alpes, et possède un CAP. Camille pratique la gymnastique de ses trois à ses six ans sous l'influence à sa mère « *ma mère était une grande sportive, elle voulait que je fasse du sport donc elle m'a inscrit dans ce club de gym* ». Bien qu'elle y ait fait un an de compétition, elle indique ne pas en avoir profité : « *ça me plaisait pas trop [...] justement le fait de s'exposer devant plein monde* », et par la suite elle arrête : « *ma mère elle était persuadée que faire la gym ça déformait le dos* ». Camille fait ensuite de la danse, elle explique que ces pratiques étaient mixtes, mais pour autant l'effectif de garçons était très réduit.

« [...] il a dû avoir deux, trois p'tits garçons. Quand ils ont vu qu'il y avait beaucoup de filles ils ont voulu arrêter [...] un petit garçon qui faisait la danse avec nous tout seul et en plus il faisait la danse classique donc du coup c'était marrant [...] on était à l'école ensemble dans la même classe et il faisait le... comment on dit ça le caïd, celui qui joue toujours au ballon, qui n'aime pas les filles, que les filles c'était nulle [...] mais à la danse il était gentille avec toutes les filles et c'était le chouchou de tout le monde parce que forcément c'était le seul garçon [...] »

Néanmoins, en ce qui concerne l'ambiance, elle évoque certaines tensions qui circulaient entre le club et l'école « *il y avait de p'tites rivalités entre certaines filles* ». Elle débute le karaté à huit ans avec son frère et arrête en même temps que lui « *y avait que mon frère quand je faisais le karaté, j'avais pas de copines à moi et j'aime pas le sport toute seule en fait* ». Camille dit être proche de son frère et voulait faire du sport avec lui, mais elle n'est pas soutenue par la famille.

« [...] pendant un moment je voulais faire du foot, mais mes parents ils ont jamais été d'accord, après mon père ça l'embêtait un peu de nous amener à chaque fois [...] j'en ai jamais fait, je voulais faire ça parce que mon petit frère fait du foot et avec mon petit frère on est très, très proches et du coup je voulais faire le foot avec lui, quand il a commencé à en faire et mes parents m'ont dit 'non, tu as déjà fait de la danse, il faut rester dans un seul sport' »

Pour la danse, les déplacements se faisaient en collaboration avec d'autres parents : « *souvent on faisait du covoiturage vu qu'on était toutes de la même école on allait chez des mamans différentes à chaque fois [...] qui amenait tout le monde* ». Pour les présentations « *toute ma famille venait me voir, mes parents, mon frère et mes grands-parents* », mais les échanges sur la pratique étaient réduits, surtout avec sa mère (« *elle n'a jamais fait de la danse, ah si ! quand je faisais de la gym j'en parlais avec ma mère* »). Camille souligne que l'attention était plutôt centrée sur les pratiques sportives de son frère « *au contraire justement mon frère*

faisait du foot et là on parlait beaucoup plus que... que moi ce que je faisais, mais ça m'a jamais dérangé ».

2.3.2.3. *Anne-Flore : « j'étais la seule fille dans une équipe de garçons »*

D'origine sociale moyenne/supérieure, Anne-Flore a 19 ans. Elle est titulaire d'un BAC économique et social et est étudiante en deuxième année de Licence de psychologie. Son père est gérant d'un restaurant et possède un CAP, tandis que sa mère assistante sociale diplômée d'État. Pendant son enfance Anne-Flore affirme avoir pratiqué plusieurs sports en club. À trois ans avec la gymnastique, à cinq ans la danse et à huit ans l'athlétisme, mais pour ces deux derniers *« j'ai pas aimé (rire) »*. À dix ans elle pratique l'escrime et le badminton avec son frère et dit avoir aimé. Ensuite, elle reprend l'athlétisme et commence le handball de onze à dix-huit ans. Différents agents socialisateurs (e.g., sa famille, ses pairs de l'école) influençaient ses choix.

« la danse c'était parce qu'il y avait mes deux meilleures copines quand j'étais petite [...] l'athlétisme pareil avec mes potes de l'école primaire [...] l'escrime j'en ai fait avec ma meilleure amie de l'école primaire aussi, le badminton [...] avec mon frère on s'est dit 'on va essayer le badminton' mais j'sais pas, p't-être on a parlé un jour et puis on a essayé et le hand [ball] il y avait mon frère... à chaque fois j'étais influencée par les autres (rire) et je prenais pas la décision toute seule meuh ouais mon frère en faisait, ma sœur aussi, ma mère en avait fait quand elle était jeune et mon père euh un p'tit peut aussi mais pas beaucoup du coup... c'était... j'avais envie d'essayer et puis j'ai trop, trop aimé, c'était trop bien »

Anne-Flore explique que ces sports étaient mixtes, mais la répartition de filles et garçons était déséquilibrée (*« la danse c'était mixte, ben c'était mixte mais il y avait que des filles »*). Situation qu'elle-même a expérimentée (*« le hand[ball] au début c'était mixte parce que j'étais la seule fille dans une équipe de garçons »*). Par ailleurs, la mixité semble se réduire avec le temps (*« après c'était... j'étais qu'avec des filles à partir de, de moins de quatorze »*). Néanmoins, l'ambiance dans ces contextes sportifs est décrite comme positive (*« à chaque fois ça se passait bien, dans tous les sports que j'ai fait, je me faisais des amis »*).

« [...] j'ai fait une année de hand[ball] avec les garçons, ça se passait pas bien (rigole) parce que j'étais... ben la seule fille, ils me faisaient jamais la passe, ils se moquaient de moi ben... c'était pas toujours très méchant mais c'est pas très agréable quand t'es la seule fille et que tu te fais pas trop de copains et tout et quand on te fait jamais la passe, mais sinon c'était bien [...] c'était mixte mais j'étais la seule fille dans l'équipe »

Anne-Flore montre une position ambivalente selon le type de sport, entre le soutien de ses proches (*« ma famille qui me supportait, qui venait voir les matchs [de handball] ils étaient beaucoup derrière moi »*) et les plaisanteries par rapport à sa performance (*« on se moquait de moi plus qu'autre chose, vu que j'étais nulle au tennis [...] ils se moquaient de moi, mais c'était*

pas méchant »). Par ailleurs, les démarches administratives pour son inscription en club étaient faites par ses parents, sauf à l'université où elle a commencé le rugby.

2.2. Récapitulatif du chapitre

Ce chapitre visait à retracer, sommairement, l'expansion du fitness et à mettre en contexte sa réception, tout 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, six portraits sociologiques d'enquêtés de Perfect Body ont été dressés pour faire émerger les dispositions corporelles produites lors de leur socialisation sportive primaire et identifier des liens avec l'offre fitness.

Les sociologues Jesper Andreasson et Thomas Johansson (2014a) ont étudié le développement historique de la salle de sport moderne et de la culture fitness et distingué trois étapes. *D'abord la préhistoire de la salle de sport* : au cours du XIX^{ème} siècle, les méthodes d'exercice physique produites en Europe et la diffusion des figures « *strongman* », les besoins de corps forts pour travailler et faire la guerre, la diffusion des icônes musclées en Amérique. Ensuite *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 *la révolution du fitness* : depuis les deux dernières décennies du XX^{ème} 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 variables 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%).

Selon Louveau (2017) 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, Ohl & Roussel, 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 réduit avec l'âge. Par rapport au revenu mensuel du foyer, plus il est élevé plus la probabilité de pratiquer la musculation augmente, cependant, toutes choses égales par ailleurs, des exceptions peuvent se produire pour les foyers avec des revenus de moins de 1000 euros par mois. Vis-à-vis de la situation personnelle, ceux qui 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.

La régression logistique effectuée est contrastée avec une carte des salles de sport de Poitiers sur laquelle on repère une distribution excentrée de ces dernières autour de la ville. Il semblerait que le coût d'abonnement ne déterminerait pas nécessairement la localisation géographique de salles de sport. Pour les quartiers prioritaires et le centre-ville, les salles de sport de prix moyen (entre 27 et 40 €) semblent être les plus proches. Si les revenus du foyer influencent la fréquentation d'une salle, il faudrait considérer le cas des salles de sport de type grande chaîne de fitness, car elles offrent des services de haute qualité (e.g., machines

nouvelles, taille de la salle, etc.) rentrant en concurrence avec les salles les plus onéreuses. Ainsi, les personnes qui ont des capitaux économiques plus forts n'iraient pas systématiquement aux salles de sport les plus onéreuses. Or, si ces chaînes de fitness pouvaient faire preuve d'une mixité de milieux sociaux au sein de leur clientèle, elles peuvent entraîner des logiques de distinction sociale une fois à l'intérieur (e.g., payer un coach, boissons hydratants, etc.).

Finalement, ce chapitre met en contraste l'offre sportive de la « révolution du fitness » avec six portraits sociologiques d'enquêté·e·s pour explorer la socialisation sportive primaire. Le sport est un espace de socialisation genré principalement masculin et il cliverait davantage les rapports entre les filles et les garçons (Mennesson & Neyrand, 2010). Les garçons sont encouragés à la pratique sportive par leurs parents, principalement par les pères. Chez les filles, elles sont plutôt orientées vers une pratique sportive en lien avec des activités faites par leurs mères. La compétition semble être stimulée davantage chez les garçons. En ce qui concerne le type de pratiques sportives, la plupart signalent un caractère mixte, mais fortement déséquilibré en termes de nombre de filles et de garçons. Chez les garçons la non-identification avec la sphère sportive semble être un motif de stigmatisation tandis que chez les filles minoritaires au sein de groupes mixtes, elles semblent exclues de la pratique. Certains parents peuvent décourager la pratique de sports dits « masculins » chez les filles, mais ils semblent porter un intérêt plutôt soutenu pour la pratique sportive chez les garçons.

Si le sport en tant que pratique sexuée et sexuante (Messner, 1992) produit des dispositions corporelles différentes, un certain « habitus physique » (Bourdieu, 1979), il est important d'étudier comment ces dispositions sont-elles projetées à la salle de sport, mais aussi comment rentrent-elles en interaction avec cette instruction et ses acteur/trice·s.

3. Interactions à « Perfect Body » : saisir la structuration symbolique de la salle

Les pratiques sportives de quelques enquêté.e.s ont été reconstituées à l'aide des portraits sociologiques, afin d'analyser la construction préalable de dispositions corporelles. Dès lors, il s'agit de mettre en contexte leurs différentes dispositions dans le cadre d'interactions à la salle de sport. En dépit de ne pas avoir eu accès aux informations officielles de Perfect Body, les managers soulignent, lors des entretiens informatifs, que le « type » de client.e à Perfect Body Poitiers est en grande partie des étudiants, ou encore des trentenaires ou des retraités, ils expliquent que cela dépend de la ville. Par exemple, dans la franchise d'une ville à 35 kilomètres de Poitiers, le public est notamment des ouvriers quarantennaires. De plus, ils expliquent qu'à Poitiers il y avait au départ plus de femmes que d'hommes, cependant « *c'est en train de s'équilibrer* » (**Manager 1**). Ils précisent que les personnes « classiques » viennent trois fois par semaine et les personnes « assidues » viennent cinq fois par semaine, « *comme dans beaucoup de salles de sport, ça représente 30% des adhérents* » (**Manager 2**). Après l'engagement dans la salle, un abonné vient en général seulement trois mois, puis réduit sa fréquentation, et peut l'intensifier avant l'arrivée de l'été.

Les données ethnographiques produites dans cette enquête donnent des indices sur la fréquentation et la variation des pratiques de façonnage corporel chez les client.e.s. Dans un premier temps, il y a une particularité à considérer dans leur fréquentation selon le jour, le créneau et leur sexe. Ainsi, il est identifié une fréquentation fortement sexuée à la salle de sport. Par exemple, 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 augmente l'après-midi et en soirée (cf. figure 5).

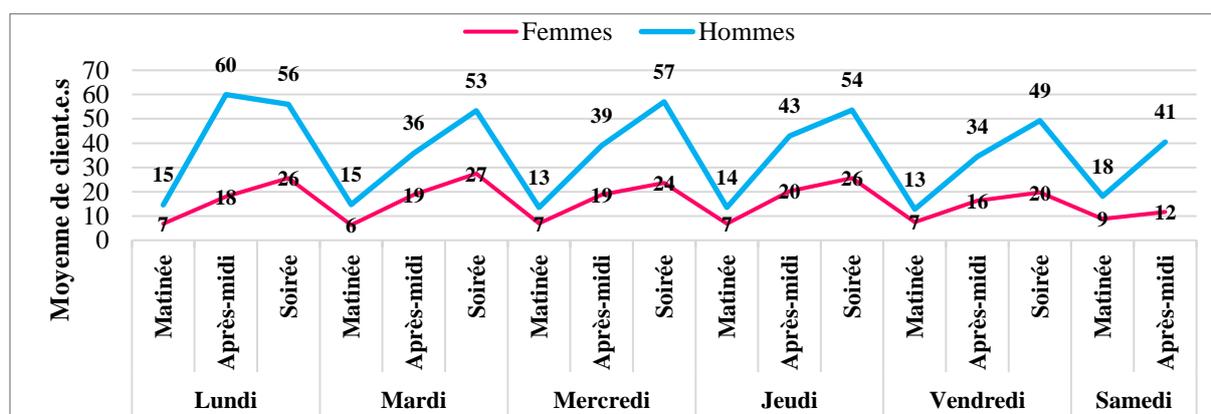


Figure 5 - Fréquentation à Perfect Body selon sexe, le jour et le créneau

Lecture : parmi les clients 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. En dépit d'être différents en nombre, est-ce que les deux sexes occupent l'espace de la même façon ? Réalisent-ils les mêmes types d'activités ? Répondre à ces questions permet de rendre 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.

3.1. Espaces sexués

3.1.1. La 'cardio' pour les filles, la 'muscu' pour les garçons

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 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 déterminerait 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 6 à gauche), tandis que les femmes sont plus concentrées dans l'espace cardio-training (cf. figure 6 à droite).



Figure 6 - 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 7). 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 8).

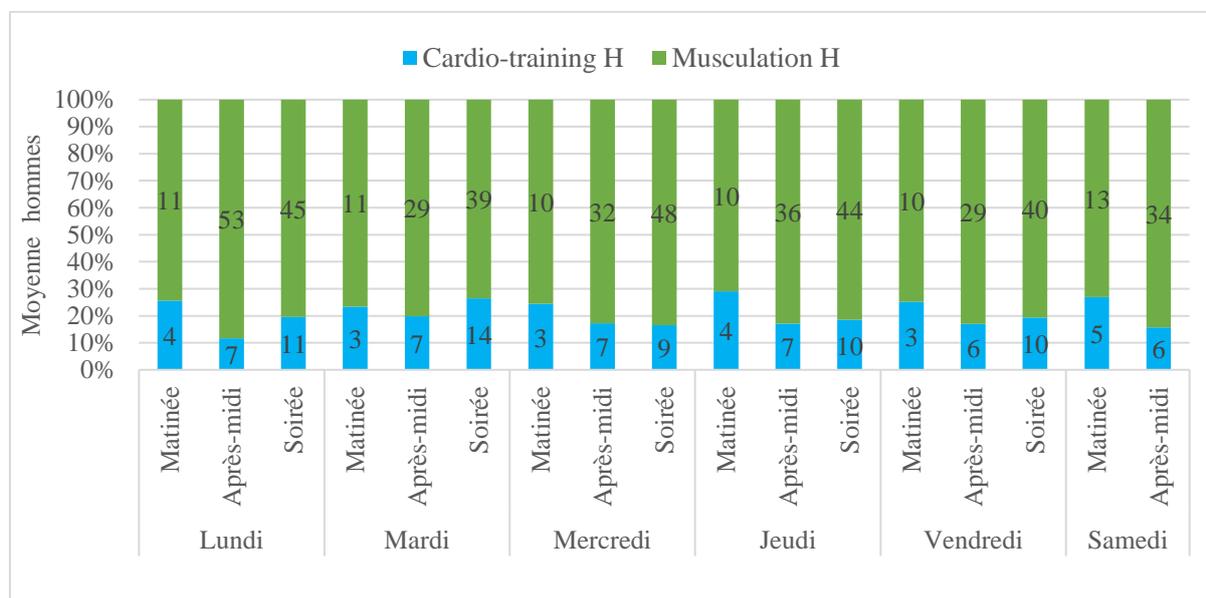


Figure 7 - Distribution moyenne d'hommes selon le jour et le créneau
Lecture : parmi les hommes clients de Perfect Body le lundi matin, en moyenne quatre (27%) sont dans l'espace cardio-training et onze sont dans l'espace musculation (73%). Source : ibid (n= 492 observations, 13.035 hommes cumulés)

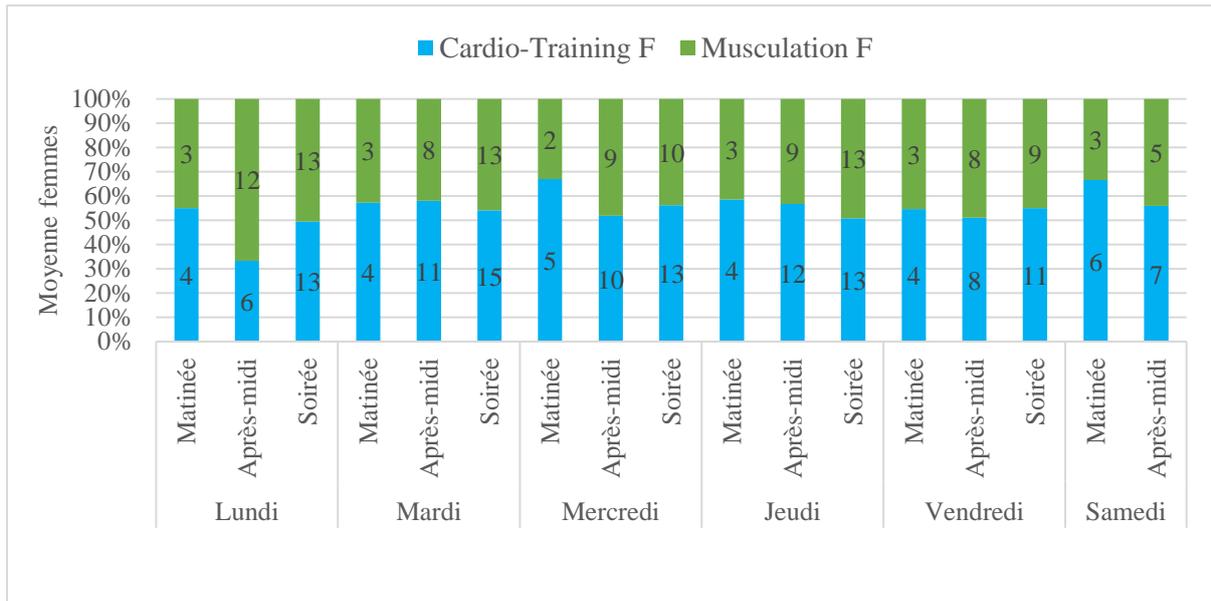


Figure 8 - Distribution moyenne de femmes selon le jour et le créneau

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 : *ibid* (n= 492 observations, dont 6.064 femmes cumulées)

Un tri croisé (cf. tableau 4) 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 1). Le test montrerait l'existence d'une dépendance significative entre ces variables ($p < 0.001$).

Tableau 4 - Tri croisé sexe et espace

	Cardio	Muscu	Total
Femmes	56%	44%	100%
Hommes	21%	79%	100%
Total	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 : *ibid* (n=492 observations, dont 6.064 femmes et 13.035 hommes)

Encadré 4 - 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 rigolent. 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 (2002) aborde le point du dimorphisme du corps, les hommes seraient donc plus grands que les femmes et cela leur confèrerait 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.

« 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. » (p. 95)

3.1.2. Perception 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-ils 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 5).

Tableau 5 - Occupation de l'espace auto-reportée

<i>Sexe</i>	<i>Enquêté·e</i>	<i>Temps moyen séance</i>	<i>% cardio-training</i>	<i>% musculation</i>
<i>Hommes</i>	Arnaud	1h	5%	95%
	Bernard	1h20	50%	50%
	Charly 2018	1h22	0%	100%
	Pierre	1h22	5%	95%
	Robin	1h45	2%	98%
	Nicolas	1h15	10%	90%
	Oussama	1h15	10%	90%
	Guillaume	2h	20%	80%
	Dylan	2h30	17%	83%
	Sébastien 2018	1h15	5%	95%
	Éric	50min	2%	98%
	Charly 2019	1h30	15%	85%
	Sébastien 2019	60	5%	95%
	<i>Femmes</i>	Élona	1h15	0%
Cecilia		1h	0%	100%
Sofia		1h30	30%	70%
Johanna		1h30	25%	65%
Camille		1h15	50%	50%
Carla		1h	10%	90%
Anne-Flore		1h	15%	85%
Lena		1h	50%	50%
Amandine		1h30	90%	10%
Justine		1h30	30%	70%
Gabrielle		1h10	20%	80%
Catherine		1h30	25%	75%
Marina		1h20	10%	90%

L'ensemble d'hommes interviewés a signalé rester plus longtemps dans l'espace musculation en comparaison à l'espace cardio, sauf **Bernard** (64 ans, retraité, ancien chauffeur de bus) qui explicite une occupation égalitaire de l'espace ; cela peut être rattaché à la préférence pour une activité à la salle plutôt centrée sur le cardio-training (cf. chapitre 2). Les femmes, bien que soulignant dans l'ensemble passer plus de temps de leur séance dans l'espace musculation, ont une distribution plus hétérogène que celle des hommes. Par exemple, **Lena** (employée dans un hôtel, 24 ans) occupe les deux espaces de façon égalitaire, **Amandine** (employée dans une pharmacie, 43 ans) qui privilégie le cardio-training l'ensemble de sa séance ou **Sofia** (au chômage, 22 ans) qui met l'accent sur la musculation, sans pour autant laisser la cardio de côté.

Néanmoins, les réponses ne sont pas toujours aussi tranchées. 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 que 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) ou la

préférence pour réaliser le cardio-training à l'extérieur de la salle (« [...] *je préfère courir à l'extérieur quand il fait beau, que sur un tapis de courses* » - **Nicolas**, soudeur, 29 ans), mais aussi sur le fait que la pratique est volatile les premiers mois (« [*on fait*] *plus cardio pour l'instant [...] des fois on fait des séances cent pourcent cardio on fait que ça* » - **Johanna**, (étudiante, 20 ans) ; « *il y a des séances où c'est vraiment que cardio où je fais rien d'autre* » - **Justine**, étudiante, 19 ans).

3.1.3. La peur des « espaces masculins »

Il semble pourtant contradictoire que les femmes signalent de façon autodéclarée passer plus de temps dans l'espace musculation, alors que les informations chiffrées montrent qu'elles sont majoritaires dans l'espace cardio-training (cf. tableau 4). Il est probable que l'accent dans l'espace musculation soit influencé par le fait d'avoir effectué la plupart des négociations d'entretiens dans cet espace-là et donc les femmes privilégiant la cardio ont pu avoir moins de chances d'être interviewées. Pourtant, les entretiens montrent un rapport évolutif de l'occupation de l'espace chez les femmes (« *en cardio je dirais vingt pourcents et euh quatre-vingt en musculation au début c'était complétement l'inverse* » - **Gabrielle**, étudiante, 22 ans).

Un facteur déterminant dans l'occupation de l'espace chez les femmes correspond à la perception de sécurité lorsqu'elles se déplacent à Perfect Body, notamment chez les jeunes. Plusieurs évoquent avoir limité leur mobilité lorsqu'elles sont arrivées, en raison d'un sentiment de « peur » éveillé dans l'espace musculation. Ce serait par des approximations successives que les femmes commenceraient à y aller, dans un premier temps dans la partie de machines guidées, puis dans celle du poids libre (cf. figure 3).

« [...] au début j'allais pas du tout dans le coin musculation, je faisais que du cardio, ça me faisait peur (rit) que de gens [inaudible : peut être « musclés »] oula ! après je me suis lancé, je suis passé dans les... les poids, le poids guidé et après la partie poids libre » (**Carla**, étudiante, 19 ans).

« [...] au début je faisais que du cardio, parce que j'avais peur d'aller du côté muscu, j'savais pas comment ça marchait, mais j'y suis allée et ça m'a plu et depuis je ne vais plus au niveau cardio, je vais tout le temps au niveau muscu et tout [...] » (**Cecilia**, étudiante, 24 ans).

Hésiter à occuper cet espace est également le résultat de l'identification d'un ordre symbolique sexué. Les hommes étant majoritaires et les femmes minoritaires dans l'espace musculation, cela amène les nouvelles arrivantes de Perfect Body à se désidentifier de celui-ci. Par ailleurs, le miroir qui se positionne au niveau du poids libre de cet espace (cf. figure 3) vient

redoubler le sentiment de menace, en raison de la perception de décalage entre leur corps et les compétences sportives perçues nécessaires pour la musculation.

« arrivée à la salle au début forcément j’osais pas trop aller sur les appareils de muscu au fond et après y a cet endroit qui est quand même typiquement masculin on va dire j’trouve que vraiment y a très, très peu de filles là, le miroir l’installation tout est fait d’une manière vraiment euh... j’sais pas ça donne pas envie d’aller quand t’es pas habitué à la salle et euh quand tu vois que c’est des mecs qui sont déjà bien costauds (accentue) et euh ils savent ce qu’ils font et toi t’es là ‘j’sais pas à quoi sert ça, j’sais pas à quoi sert ça’, depuis peu je vais de plus en plus parce que je me dis qu’en fait c’est débile de se restreindre alors que je paye le même prix qu’eux et que je peux très bien demander et y a des mecs qui sont super sympas tu leur demandes et ils t’expliquent etcetera et puis après le côté cardio y a pas problème c’est bien, c’est bien organisé etcetera » - (Gabrielle).

Ce sentiment de peur déclaré par certaines femmes est à nuancer et à ne pas considérer comme l’évidence d’une « nature » réifiant l’essentialisme entre les sexes. En effet, Condon, Lieber et Maillochon (2005) démontrent que la construction de ces peurs féminines s’enracine dans la division socio-sexuée de l’espace. Les auteures affirment que « *les femmes se sentent plus « autorisées » à fréquenter certains espaces et ont au contraire l’impression que leur présence est moins « légitime » ou « permise » dans d’autres.* » (p. 268). De ce fait, dépasser ces frontières les positionnerait, à leurs yeux, comme une potentielle cible de violences. À la salle de sport cela se situe sur deux plans : les jugements concernant leurs compétences sportives, mais aussi le fait de considérer que l’on peut les aborder dans un sens de séduction ou drague. En dépit de ce sentiment, les femmes résistent et franchissent les frontières des espaces.

La photographie, les observations chiffrées, les notes ethnographiques et les entretiens démontrent que l’occupation de l’espace varie selon le sexe. Il y aurait donc des dispositions corporelles sexuées pour occuper l’espace musculation pour les hommes. Du côté des femmes, l’espace cardio-training est davantage occupé, en nuancant toutefois cela, car la différence d’occupation de l’espace entre elles n’est pas aussi marquée (cf. tableau 4). Bien que les déplacements des femmes sont contraints par la division socio-sexuée de l’espace, cette situation semble évoluer au fil du temps. Ces différents constats ne sont guère suffisants pour savoir quelles sont les activités réalisées, leurs séquences ou leur technicité. Pour ce faire, intéressons-nous à la dimension des pratiques réalisées à la salle de sport, particulièrement au façonnage du corps effectué.

Encadré 5 - Masculinités marginales et menace du harcèlement, une cause de la ségrégation de l'espace ?

Un facteur qui expliquerait, en partie, les différences d'occupation de l'espace à Perfect Body serait une menace de harcèlement. Si les femmes sont minoritaires dans l'espace musculation, en consonance à ce que nous avons trouvé (cf. tableau 4), un enquêté indique que cela varie en fonction de l'horaire, ce qui ne correspond pas à nos observations chiffrées (cf. figure 8). Néanmoins, selon l'enquêté le soir il y aurait des hommes musclés de classe populaire ethnicisés ou racialisés qui performeraient des masculinités marginales, par rapport aux autres hommes. Entre les comportements émis, il y a ceux qui visent à draguer les filles de forme persistante. Ici, un aspect intéressant c'est le basculement des performances de l'enquêté entre une masculinité marginale, hégémonique et complice. Marginale, lorsqu'il banalise les comportements de ces hommes sans pour autant les effectuer ; complice, quand il se met dans une position compréhensive auprès de ses amies et hégémonique, quand il les responsabilise de suivre ces comportements pour visiter cet endroit dans ce créneau. Ce positionnement fluctuant pourrait être raison de son processus de mobilité sociale. Issu de l'immigration et d'un milieu populaire, Oussama obtient un capital culturel par les biais des études (Bac+5 pharmacie).

« – Ben les filles... ouais elles sont là, elles s'entraînent, après les filles, on va les regarder plus bas (rit discrètement) euh... ouais, c'est toutes les filles, tu sais, elles viennent pas trop non plus de ce côté-là, surtout le soir comme il y a beaucoup de mecs de l'autre côté [elles seraient dans l'espace cardio-training, les hommes en espace musculation], [...] ben avant, on va dire, dix-huit heures elles sont là, oui, ça il y en a, j'ai des copines qui viennent euh... sauf que le soir il y en a moins parce que comme je te dis, y a vraiment beaucoup de filous le soir... (rit discrètement) qui s'entraînent là-bas [espace musculation]. [...] Ça c'est une certitude, ouais, quand je parle à mes copines elles disent 'moi je préfère pas y aller... ce soir-là parce que y a beaucoup... ben que des mecs qui poussent !' voilà, c'est vrai que dans chaque salle ça a été toujours comme ça de toutes façons à une certaine heure y a une certaine population... le matin je suppose que... y a plus de personnes âgées euh l'après-midi euh les jeunes arrivent entre seize heures et vingt heures et puis après tous ceux qui finissent le boulot qui arrivent vers, entre dix-neuf heures-trente et la fin la fermeture quoi et là on va voir beaucoup de... beaucoup de... quartier de... j'sais pas si tu vois ce que je veux dire, ben on va voir des Arabes plus le soir et les filles elles aiment un peu moins parce que c'est vrai que... ils vont souvent leur parler p't-être qu'elles aiment, ben elles aiment moins, moi j'en suis, ben elles me le disent donc... [...] dans toutes les salles c'est pareil de toute façon les filles, qui veulent pas qu'on les fasse chier, viennent pas le soir quoi sauf celles qui viennent tard oui, elles, elles viennent le soir exprès jusqu'à quatre-vingt pour cent que, uff de quelqu'un qui veut leur parler essentiellement et ça c'est pas qu'à Perfect Body un peu partout ... ben c'est ça ce que je... j'observe quoi. [...] [à propos de lui] ah non, non, non, non moi j'suis en couple, je les aborde pas, après c'est avec les copines qui sont avec toi, c'est vrai ils sont un peu lourds, [...] // plutôt ce sens-là [...] // des fois même par les amis de la salle, eux-mêmes ils vont (enquêté et enquêteur rient) — se lancer — oui, voilà c'est ça » (Oussama).

3.2. Façonnages corporels et technicité sexuée

3.1.1. *Le poids de l'institution dans le façonnage*

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, Ohl & Roussel, 2016) qui débute par l'institution.

Encadré 6 - 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).

L'image que Perfect Body renvoie dans la publicité³² de ses services met en exergue des corps athlétiques, jeunes, et la plupart blancs. Les femmes sont mises en situation d'activité cardio-training (cf. figure 10 et 11). 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 12 et 13). 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.

³² Les affiches pris en photo ont été modifiés afin d'anonymiser la salle de sport.

3. Interactions à « Perfect Body » : saisir la structuration symbolique de la salle



Figure 9 - Pub de cours virtuels cardio-training
Source : issue du matériel ethnographique collecté le 19/03/2019 vers 8h05



Figure 10 - Pub de vêtements sportifs
Source : issue du matériel ethnographique collecté le 12/02/2019 vers 9h10

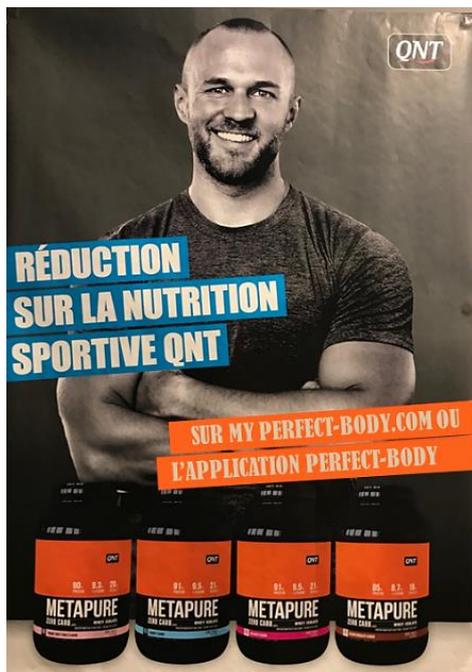


Figure 11 - Pub de suppléments nutritionnels
Source : issue du matériel ethnographique collecté le 04/02/2019 vers 8h48



Figure 12 - Pub de suppléments nutritionnels
Source : issue du matériel ethnographique collecté le 12/02/2019 vers 9h40

Les corps des hommes et des femmes sont mis en scène également dans les notices des machines pour effectuer les exercices. Tout ce qui implique des haltères et des barres dans la partie « poids libre » ne présente pas d'explications, ce qui demande d'autres stratégies

d'apprentissage pour s'en servir (e.g., demander à autrui, payer un coach, se procurer les informations sur internet, observer d'autres client·e·s). Cependant, les machines guidées de l'espace musculation ont 46 images qui expliquent leur fonctionnement. Les figures³³ 15, 14, 16 et 17 montrent le travail du haut du corps, la figure 18 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 17 et 13). Parmi les 46 dessins des machines de tout l'espace musculation, pour exemplifier l'utilisation, 12 figures sont des femmes (26,1 %) et 34 sont des hommes (73,9 %).

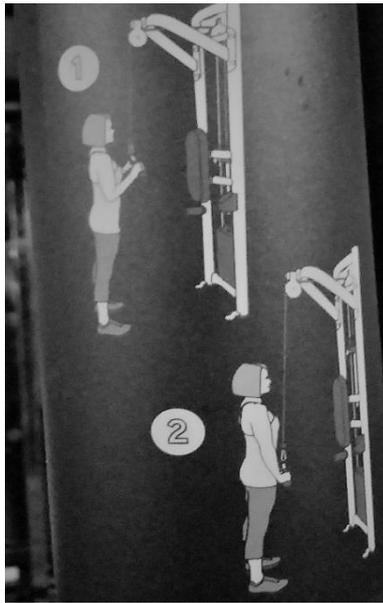


Figure 15 - Travail de haut du corps : triceps

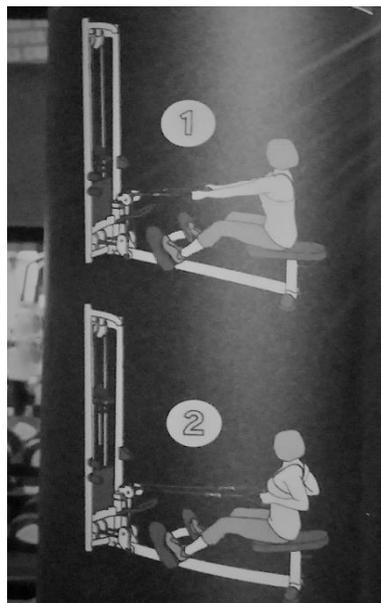


Figure 14 - Travail du haut corps : dos

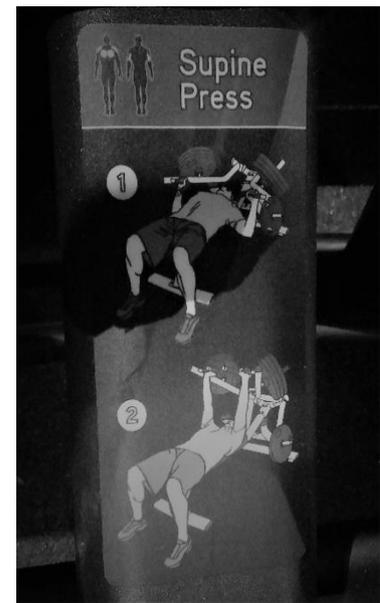


Figure 16 - Travail de haut du corps : pectoraux



Figure 18 - Travail du bas corps : jambes



Figure 17 - Travail de haut du corps : épaules

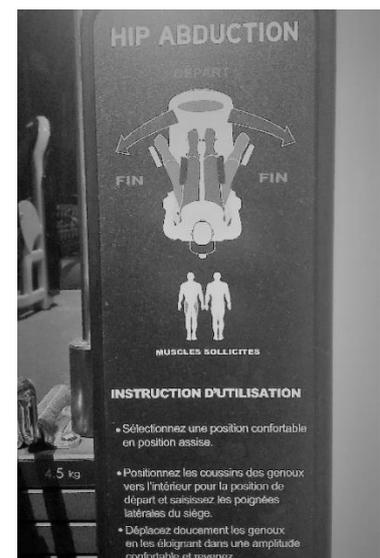


Figure 13 - Travail du bas corps : jambes

³³ Les six images d'avatar sont issues du matériel ethnographique collecté le 09/12/2017 vers 8h40

Les travaux de Haissat et Travaillet (2012) explicitent comment ces représentations du corps exercent une fonction « d'interaction normalisatrice » amenant les personnes à comparer et identifier le degré de décalage des corps présentés comme « parfaits ». « *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). Les salles de sport reproduisent l'ordre de genre, mais elles sont davantage jugées par leurs client·e·s qui les remettent en cause ou les requestionnent de l'intérieur.

Lors d'une séance d'observation au niveau de l'espace cardio-training, j'observe sur les écrans de la salle, la pub avec le message « UTILISEZ UNE SERVIETTE PROPRE » on observe un homme réalisant des abdominaux sur un banc décliné et dessous reposait sa serviette. Lors de son va et vient il tourne la tête pour regarder le fessier d'une femme qui passe à côté. Sur le twitter officiel de Perfect Body France, un client les accuse de sexisme (cf. figure 20) et dans la foulée Perfect Body rectifie sa publicité. (Notes ethnographiques 01/04/2019 – 08h15-08h55).

- Client : « Donc chez @PerfectBodyFr, on fait une publicité pour l'utilisation d'une serviette propre, tout en étant sexiste... C'est fort !!!! » [12/04/2019 – 09h57]
- Perfect Body Fr : « Bonjour. Nous n'avions pas pour but ce message et nous sommes conscients qu'il peut prêter à confusion après l'avoir scruté d'un peu plus près 😊 Nous demandons sa suppression. » [12/04/2019 – 10h14]



Figure 19 - Publicité sexiste Perfect Body
Séquence d'images reconstituée de la vidéo prise par un client et mise sur Twitter

Encadré 7 - 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. Cette situation nous interpelle à propos de 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).

3.1.2. Le bas 'féminin', le haut 'masculin' ?

Il est identifié que les hommes et les femmes ne travaillent pas les mêmes parties du corps. Pour les hommes le travail corporel est plus accentué sur la partie haute (cf. figure 20), tandis que pour les femmes il privilégie la partie basse (cf. figure 21). Cela pourrait être en raison des dispositions corporelles sexuées pour façonner le corps dans la salle de sport.

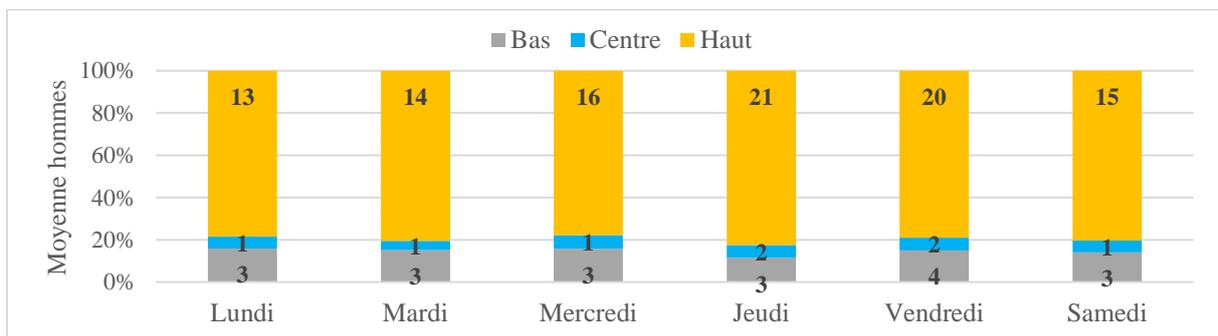


Figure 20 - Partie du corps travaillée par les hommes dans l'espace musculation selon le jour
Lecture : parmi les hommes dans l'espace musculation le lundi, en moyenne 3 (18%) travaillent le bas du corps, 1 (6%) le centre et 13 (76%) le haut du corps. Source : Ibid, observations chiffrées mars (n=257 observations, dont 5.324 hommes)

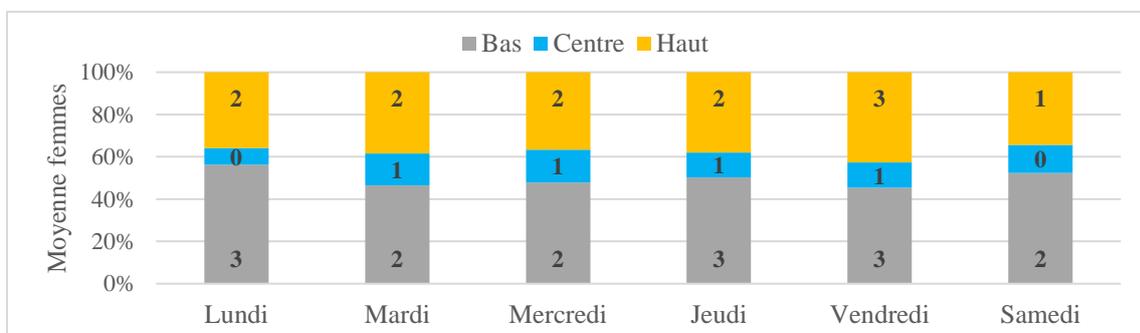


Figure 21 - Partie du corps travaillée par les femmes dans l'espace musculation selon le jour
Lecture : parmi les femmes dans l'espace musculation le lundi, en moyenne 3 (60%) travaillent le bas du corps, 0 (0%) le centre et 4 (40%) le haut du corps. Source : ibid, observations chiffrées mars (n=257 observations, dont 1.328 femmes).

Toutefois, l'écart du façonnage corporel est plus faible entre les femmes en comparaison aux hommes. Un tri croisé (cf. tableau 6) 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 de travail corporel entre les femmes et les hommes sont dues au hasard ou à la variable sexe (cf. annexes 1). Le test montrerait l'existence d'une dépendance significative entre ces variables ($p < 0.001$).

Tableau 6 - Tri croisé sexe et partie du corps façonnée

	<i>Bas/Centre*</i>	<i>Haut</i>	<i>Total</i>
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 : ibid (n=257 observations, dont 1.328 femmes et 5.324 hommes).

Par ailleurs, les femmes représenteraient environ vingt pourcents de l'ensemble des personnes dans l'espace musculation et leur façonnage du corps aurait une tendance à être égalitaire, tandis que les hommes représenteraient quatre-vingt pourcents de l'effectif de cet espace, ils sont très peu nombreux à travailler le bas/centre et mettent l'accent sur le haut du corps (cf. figure 22).

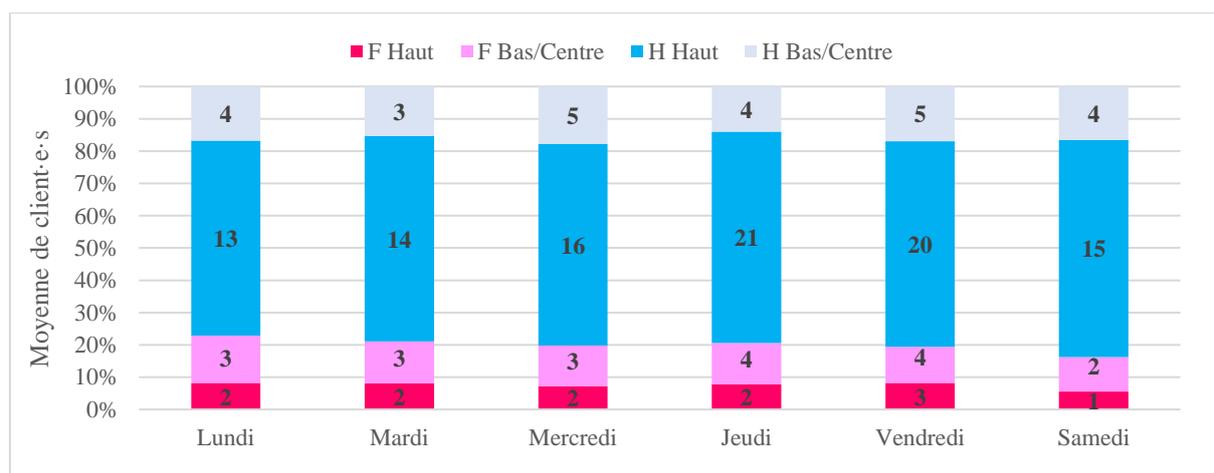


Figure 22 - Partie du corps travaillé par les femmes et les hommes dans l'espace musculation selon le jour

Lecture : parmi les personnes dans l'espace musculation le lundi, en moyenne 2 (9%) sont des femmes qui travaillent le haut du corps et 3 (14%) travaillent le bas/centre du corps. Pour les hommes, 13 (59%) travaillent le haut du corps et 4 (18%) le bas/centre du corps. Source : Observations chiffrées mars (n=257 observations, dont 1.328 femmes).

Encadré 8 - Le trio de garçons qui se fait du mal

« Vers 19h15 je vais au vestiaire pour récupérer ma gourde d'eau et m'hydrater pendant que je fais des exercices. Il y a beaucoup d'hommes dans les vestiaires, 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 ou sont sur le début de la vingtaine. Un garçon est brun, il fait environ 180 m, ses cheveux sont courts il est mince, mais sa musculature est marquée. Il est habillé avec un jogging noir et des baskets bleues, il ne porte pas de t-shirt. Le second garçon est blanc et mince, il fait 175 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 180 m, 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 foncé de l'équipe de foot de la France. J'entends ainsi la discussion entre deux garçons de ce trio, le garçon blanc et le garçon brun.

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 fou de jambes"

Je sors du vestiaire, il y a beaucoup de monde et rester pour écouter semblerait étrange, car trop de monde et je ne ferais "rien". Je pense à noter rapidement pour éviter d'oublier. Puis, je vais à l'espace musculation et je fais quelques exercices pour les jambes. 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 de celui brun et la fait remonter davantage. Le garçon Noir est en train de se préparer pour faire le soulevé de terre, un exercice pour les jambes, 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 le touche la jambe, après avoir fini il exclame "wallah [w'Allah], ça fait mal aux jambes, putain j'arrive même pas à marcher". »

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

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 9). 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 euh après voilà ça va être essentiellement, moi je pense 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 de squats avec une barre guidée chargée de 25 kilos de chaque côté.

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 »

(Notes ethnographiques 12/12/2018 – 08h20-09h20)

Cette réaction face au travail du bas du corps semble paradoxale, car de façon générale pour les enquêté·e·s, même de milieux sociaux différents, la douleur est considérée comme un indicateur positif (« *je sens que ça ... ça fait... mal et j'aime bien quand ça fait mal c'est que ça doit travailler bien (rit)* » - **Justine** ; « *c'est une espèce de sensation où tu as bien travaillé [...]* 'tiens j'ai quand même travaillé' » - **Éric** ; « *là quand j'ai mal (rit) je me dis 'j'ai fait une bonne séance'* » - **Anne-Flore**).

Finalement, le façonnage corporel différencié pourrait être un indicateur de la « *valence différentielle des sexes* » théorisée par l'anthropologue Françoise Héritier (1996). L'auteure 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 du 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 femmes serait, au-delà d'un stigmat, une subversion.

Encadré 9 - Le poids des mots dans le façonnage : masculinités hégémoniques, subordonnées et complices

Muscler ou tonifier ; sculpter ou mincir ; maigrir ou affiner ? Le langage employé à la salle de sport pour façonner le corps a une codification genrée. 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.

« - 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 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. »

3.1.3. Les mains, les machines et les haltères ?

L'anthropologue Paola Tabet (1979) propose une approche novatrice à l'étude de la division sexuelle du travail dans son article *Les mains les outils les armes*, en se focalisant non sur la division des tâches, mais sur celle des outils. L'enjeu était de démasquer la vision de complémentarité qui reposait sur une supposée « nature » pour chaque sexe. Sa thèse indique que « *la division du travail n'est pas neutre, mais orientée et asymétrique, même dans les sociétés prétendument égalitaires ; qu'il s'agit d'une relation non pas de réciprocité ou de*

complémentarité mais de domination » (p. 10). En ce sens, le titre de cette section a été inspiré de son article pour montrer que le travail corporel est influencé non seulement par la division sexuée de l'espace, mais aussi la division de machines et poids libres, établissant des hiérarchies.

La lecture de l'espace amène à identifier différents états de transformation dans la carrière de façonnage corporel (cf. partie II). Les nouveaux arrivants sont plus enclins à l'utilisation de machines guidées en raison de leur faible technicité (« *c'est la première semaine que je suis allée à la salle et du coup on fait du cardio pour commencer et après du coup on teste les machines un peu guidées meuh on n'est pas sur de poids libre pour le moment* » - **Camille**, 20 ans, 5 mois de pratique; « *je préfère la machine assistée qui te guide et tout, parce que là j'sais pas jusqu'au où pas exemple si je veux faire les bras, je sais pas s'il faut que je monte* » - **Anne-Flore**, 19 ans, 18 mois de pratique ; « *j'utilise vraiment toutes les machines du côté musculation [partie de poulies] [...] j'utilise une seule machine sur le poids libre* » - **Guillaume**, 21 ans, 5 mois de pratique en salle de sport ; « *au début je connaissais pas trop les machines assistées [...] j'utilise un peu tout, je survole un peu tout* » - **Nicolas**, 29 ans, 3 mois de pratique).

Il peut être évoqué un lien avec certaines parties du corps (« *surtout les machines pour les jambes parce que j'aime pas trop travailler les bras (rit) et puis si je travaille de trucs que j'aime pas ça me démotive* » - **Lena**, 24 ans, 4 mois de pratique) ou la préférence pour l'activité cardio-training par rapport à la musculation « *alors je fais beaucoup de tapis, le vélo elliptique, les escalators, je fais un peu de... un peu de vélo mais bon pas trop, le rameur et puis voilà c'est ce que j'utilise le plus et puis après si je vais un petit peu du côté muscu* » - **Amandine**, 43 ans, 14 mois de pratique).

Néanmoins, l'utilisation de poids libres semble privilégiée chez les hommes lorsqu'ils sont orientés par un professionnel (« *j'utilise beaucoup d'haltères [...] parce que lui, mon coach préfère euh aborder la chose [...] sans utiliser les machines, parce qu'il trouve que les machines c'est un peu plus ... facile !* » - **Charly**, 24 ans, 4 mois de pratique) ou quand ils prennent de l'expérience à la salle (« *je suis vraiment beaucoup poids de corps et haltères* » - **Dylan**, 2 ans, 6 mois de pratique ; « *tout ce qui est... trop [machine] guidée j'aime pas trop* » - **Oussama**, 25 ans, 19 mois de pratique en salle ; « *j'aime bien les poids libres, j'aime bien les haltères euh parce qu'en fait comme tu le sais quand tu travailles les machines ça isole le muscle alors qu'en fait quand tu utilises le poids tu fais travailler aussi ce qu'on appelle les muscles stabilisateurs* » - **Éric**, 54 ans, 19 ans de pratique).

Malgré le fait que certaines femmes, avec l'expérience, puissent indiquer préférer le poids libre (« à l'intérieur de l'espace musculation... en ce moment je fréquente plutôt les poids libres plutôt que les machines guidées » - **Élona**, 21 ans, 18 mois de pratique) leur accès à l'espace musculation est plus difficile, les confrontant au groupe majoritaire des hommes, particulièrement au niveau du poids libre (« les poids libres, là-bas j'y vais jamais pas trop, parce qu'il y a trop de mecs euh... j'aime pas ça (rit) et... voilà sinon du coup je suis souvent ben... là... du côté où il y a toutes les machines, les machines guidées » - **Justine**, 19 ans, 6 mois de pratique ; « dans cette zone de poids libre, je pense que c'est là où il y a le plus de regards des autres » - **Camille**). La perception des regards est également évoquée pour les hommes (« quand on est en plein milieu de la salle [partie de poids libre] euh, en plein milieu de la salle (tousse) les gens forcément regardent, quand c'est blindé et qu'on est tous agglutinés » - **Robin**, 26 ans, 5 ans de pratique).

Encadré 10 - Un binôme de filles dans l'espace musculation les regards insistants d'un homme

Je commence mes observations à la salle de sport à 17h40, malgré le fait d'être vendredi la salle semble pleine. Je compte le nombre de personnes dans chaque espace et je me dirige vers une machine pour travailler les épaules, au niveau de l'espace musculation. En face de moi il y a un homme sur la trentaine, sa carrure est très musclée, il fait 180 m, sa peau est brune, ses cheveux sont courts, sa barbe est un peu longue, il porte un jogging gris, un débardeur noir et baskets Adidas de la même couleur. Ses bras et pectoraux sont très saillants, il semble être quelqu'un expérimenté dans la musculation et qui fréquente les salles de sport depuis longtemps. Cet homme réalise du développé couché avec la barre guidée, fréquemment utilisée pour le squat, il a mis pour ce faire un banc au milieu de la structure. Il fait son exercice avec 25 kilos de chaque côté, pour un total de 50 kilos, quand il fait une pause il reste assis. Deux filles viennent ensuite vers lui, il semble faire un signe négatif avec sa tête. Ces filles sont sur la vingtaine, leur peau est blanche, leurs cheveux sont longs en queue de cheval, elles sont minces, mais avec une musculature développée notamment au niveau de leurs jambes. Chacune porte une combinaison sportive laissant voir leur ventre plat et leurs abdominaux un peu marqués. L'une fait environ 165 m, porte une combinaison bleue et baskets gris, l'autre fait 174 m et porte une combinaison rose avec des baskets noirs et violettes. Les filles vont chercher une barre de 10 kilos pour faire un exercice pour les épaules, c'est la fille en rose qui utilise la barre, l'autre fille se met sur une machine pour travailler les pectoraux, elles semblent attendre que l'homme finisse d'utiliser la barre guidée. Entre-temps, cet homme musclé continue à faire ses exercices, mais maintenant pendant les pauses il fait un va-et-vient dans la salle en vertical, vers le miroir jusqu'à l'endroit où se trouvent les filles, il les regarde et continue son exercice. Deux répétitions, après il leur dit "qu'est ce qu'il y a les filles?" les filles semblent l'ignorer. Il les regarde avec insistance quand il se prépare pour faire l'exercice, quand il le finit et quand il fait son va-et-vient. Je reste pendant une quinzaine de minutes dans cet endroit et la situation ne change pas.

L'utilisation de certaines machines peut amener à adopter des postures exposant davantage le corps : par exemple, une femme évoque le malaise de ses amies, observées quand elles écartent les jambes pour travailler les abducteurs (« *Anne-Flore me l'a dit, sa sœur aussi me l'avait déjà dit à l'époque que ben y a des mecs qui regardent quoi* » - **Gabrielle**, 22 ans, 11 mois de pratique). Ces situations peuvent dissuader les femmes d'utiliser certaines machines ou les poussent au moins à employer des techniques de contournement, par exemple à se couvrir davantage ou à prendre les haltères pour se placer aux marges de l'espace musculation.

« une fois y a un mec quand même... je faisais la machine des ischios il a clairement matté mes fesses et euh et ça j'ai pas trop apprécié, mais ben d'un côté je vais pas aller le mettre une baffe[...] j'étais avec mes amies, voilà globalement j'y vais jamais toute seule [...] ben c'est mes amies qui m'ont dit et du coup (rit) elles se sont mises un peu en mode autour de moi (rit) [dans une autre occasion] je sais que je faisais la machine où tu écarter les jambes donc c'est pas forcément une position très agréable quand tu es devant d'autres gens et euh ben y a u... un mec qui ma, qui m'a ben qui regardait mon entrejambe et du coup j'sais pas s'il... beuguait du coup ou s'il regardait quelqu'un derrière, ou s'il me regardait du coup j'ai pas relevé vraiment ça a pas duré longtemps » - (**Anne-Flore**).

« quand tu travailles le fessier, je sais pas comment ça s'appelle l'appareil là-haut, tu es allongé sur le ventre et tu travailles, cette machine elle est hyper gênante [...] en tout cas tu es sur le ventre ça cette machine me gêne un p'tit peu, parce que y a juste la machine de mecs derrière pour les bras donc... c'est mal placé je trouve – *et du coup le fait que cette machine soit placée là peut j'sais pas te faire éviter de l'utiliser ?* - oui !, ça peut faire éviter aussi de fois utiliser » (**Cecilia**, 24 ans, 8 mois de pratique).

J'ai vu une femme qui m'a interpellé, en raison de sa tenue. Elle est sur la fin de la vingtaine, fait environ 1.68 m, mince et musclée, ses cheveux sont bruns, bien coiffés et attachés, ses bras sont tatoués. Elle porte un débardeur noir moulant, je pensais qu'elle avait une sorte de jupe longue, mais quand j'ai vu en détail elle avait un short court et moulant noir et autour de ses hanches elle avait attaché son gilet, de couleur noire. Cette fille réalisait un exercice pour ses jambes, elle avait attaché sa chevillière à une poulie et elle tirait en arrière une jambe, ce qui tirait de la poulie pour soulever le poids. Est-ce que ce comportement vestimentaire est une stratégie pour réduire son exposition aux regards ? (Notes ethnographiques 02/02/2018 – 17h40-18h30).

Vers 17h40 j'observe un binôme de filles travailler leurs biceps et épaules avec des haltères à côté de la rampe, dans les marges de l'espace musculation. Les deux semblent avoir 18/19 ans et font moins de 1.70 m, elles sont minces. Une fille a la peau noire et porte un jogging noir moulant et un t-shirt de la même couleur, ses cheveux sont attachés, elle utilise des haltères de cinq kilos. L'autre fille est blanche, porte un jogging noir moulant, un t-shirt non moulant avec des rayures grises foncées et claires, elle utilise des haltères de 3 kilos. Elles semblent discuter entre les pauses, j'arrive à les voir répéter deux fois les séries, la fille blanche s'arrête avant et disparaît de l'espace. Peut-être elles sont en train de finir leur séance (Notes ethnographiques 15/11/2018 – 16h50-17h35).

Par ailleurs, lorsqu'une prise de goût pour la musculation se produit au cours de la carrière de façonnage corporel, en s'investissant davantage sur ces espaces, les femmes peuvent subir des rappels à l'ordre. Cecilia se présente de façon figurée dans cet espace comme une « proie », ce qui montrerait l'opposition assignée à « l'Autre », en l'occurrence un homme, de « chasseur ». De ce fait sont identifiés des rapports de pouvoir impliquant plusieurs dimensions : le sexe, l'espace occupé, le matériel sportif employé et la maîtrise de la technicité.

« la dernière fois ça m'a beaucoup énervée, il s'est pris pour qui lui [un client], j'sais pas il a cru que je... parce que y a des gens que quand ils te voient pas tout le temps à la salle, il pensent que tu viens pas peut-être à la salle ou que tu es nouveau donc ils se disent 'bon écoute c'est un proie facile', que je pourrais... (rit) en fait je voulais travailler tout ce qui est squats donc en fait tu sais qu'on général ils mettent un banc pour ceux qui veulent travailler les bras, mais si y a personne qui utilise la machine j'enlève... le truc et j'utilise mon truc pour faire mon squat, donc il était en fait au niveau de tout ce qui est barre-là [poids libre], donc j'ai poussé mon... banc que j'ai juste mis à côté et j'ai dit 'excuse-moi je vais le mettre là, juste, je finis de travailler je vais le remettre à sa place', ça ne le dérangeait pas, 'ah oui ! euh c'est pas là qu'on met ça et tout' je lui ai regardé, il s'est pris pour qui ? 'Oui ! cette machine c'est juste pour les tractions, pour lever le poids' j'ai dit 'c'est pas pour la première fois que je viens à la salle, c'est pas pour la dernière fois non plus' donc si ça le dérange il a qu'à le déplacer, mais moi je le dépose là et je travaille, il n'a plus parlé, je dis 'ok, très bien' oui, oui il m'a énervé (rit). » (Cecilia).

Finalement, la lecture de l'espace à Perfect Body implique des rapports différenciés entre les sexes. Si les hommes peuvent limiter dans un premier temps l'utilisation de poids libres, il semblerait que leur principale restriction soit la maîtrise de la technique. Les femmes, elles, seraient [auto]exclues fréquemment de l'espace musculation. Dans un premier temps, leur perception de liberté pour se déplacer semble moindre en comparaison aux hommes, mais lorsqu'elles y vont, leur pratique tend à rester « dans les marges » dudit espace avec un faible accès aux poids libres et la potentialité d'être rappelées à l'ordre.

3.2. Récapitulatif du chapitre

Les observations chiffrées 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 5). Les analyses statistiques présentées dans la première partie de ce chapitre montrent que la variable sexe détermine les espaces occupés à la salle de sport, mais également le façonnage corporel réalisé. Il ne s'agit pas tant de « naturaliser » ces différences sous le prétexte d'un caractère « biologique », ni d'affirmer que ce sont des comportements « innés », mais plutôt de rendre compte de la manière dont les dispositions corporelles sexuées, le cadre de l'institution et les interactions entre les acteur/trice·s définissent leur façonnage du corps.

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 4). Lors des entretiens, bien que la perception de l'espace occupé chez les hommes soit cohérente avec les observations chiffrées (12/13 passent plus de temps dans l'espace musculation), il semble se produire une incohérence dans les discours des femmes. En effet, elles affirment occuper majoritairement l'espace musculation (11/13) pendant une séance sportive. Ce décalage peut se comprendre de deux façons. D'abord, la plupart des entretiens ont été négociés dans l'espace musculation, ce qui a pu réduire les chances d'interviewer des femmes privilégiant l'espace cardio-training. Ensuite, les entretiens font émerger, particulièrement pour les femmes sur la vingtaine, un sentiment de peur à l'idée d'occuper l'espace musculation. Des travaux sur les déplacements des femmes dans les lieux publics montrent que les peurs féminines sont loin d'être innées, mais plutôt le résultat de la division socio-sexuée de l'espace (Condon, Lieber & Maillochon, 2005). Les femmes peuvent adopter des stratégies pour s'y rendre (e.g., s'accompagner d'autres femmes, couvrir davantage le corps), mais sachant qu'il peut exister des rappels à l'ordre. Lors d'un entretien réalisé auprès d'un homme (cf. encadré 5), cette limitation pour se déplacer dans l'espace musculation prend encore plus de sens. Les femmes éviteraient d'être harcelées par certains hommes, pouvant être « ethnicisés », qui performeraient une masculinité marginale et/ou hégémonique (Connell, 2014).

Par ailleurs, 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. Pour Haissat et Travailot (2012) ces situations amènent les personnes à identifier le décalage avec les corps dits « parfaits », en stigmatisant ce qui sort de ce cadre. De plus, les images dans les notices des machines de musculation sont asymétriques (26,1 % des femmes et 73,9 % des hommes).

D'autre part, le langage du façonnage du corps est genré et se reproduit afin de rassurer les client·e·s. Si des personnes s'engagent dans une occupation de l'espace ou des activités considérées comme atypiques pour leur classe sexuelle, elles risquent pour les femmes d'être harcelées et pour les hommes d'être perçus comme homosexuels (cf. encadré 9). La salle de

sport peut néanmoins proposer des stratégies, isolées, pour inciter une occupation égalitaire des espaces, tel que l'a fait le coach (cf. encadré 7).

En ce qui concerne le façonnage de corps, les femmes auraient une tendance à travailler plus égalitairement leurs corps (Bas/Centre 62 % contre Haut 38 %), tandis que les hommes plus asymétriquement (Bas/Centre 20 % contre Haut 80 %) (cf. tableau 6). De surcroît, la douleur semble être valorisée de façon générale chez les enquêté·e·s comme un indicateur d'un « bon travail » à la salle, mais paradoxalement, lorsque cela implique le bas du corps la sensation ne prend pas la même connotation positive pour les hommes. Ce travail différencié du corps serait inscrit dans la *valence différentielle des sexes*, selon Française Héritier (1996) ce principe de catégorisation produit une distinction hiérarchisée, plaçant les femmes et le féminin en bas de la hiérarchie au profit du masculin.

Une division du matériel sportif est par ailleurs identifiée dans l'espace musculation. Si les hommes peuvent rencontrer des obstacles pour utiliser les poids libres, c'est notamment au début de leur carrière, car ils ne maîtrisent pas la technique ; tandis que les femmes, dès le début de leur carrière, cumulent les difficultés : limitation pour se déplacer dans l'espace musculation, la non-maîtrise de la technique et faire face à un matériel sportif, en l'occurrence le poids libre, monopolisé par les hommes. D'ailleurs, l'adoption de certaines postures (e.g., écarter les jambes ou s'allonger sur une machine) peut dissuader les femmes d'utiliser le matériel de l'espace musculation pour éviter d'être observées par les hommes. Paola Tabet (1979) explicite que la division des outils est aussi un moyen d'établir des hiérarchies et d'entretenir des relations de pouvoir entre les sexes.

Finalement, 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.

4. Première séquence : l'imposition de la pratique

Dans une perspective d'améliorer leur capital corporel (e.g., Mauger, 2018) fréquemment les individus sont amenés à prendre soin de leurs corps, à les façonner. 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).

« 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. Dans la salle de sport, on vous offre les moyens de changer votre corps [...] Ce qui rend la salle de sport intéressante, c'est le fait qu'il s'agit 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.³⁴ » (Johansson, 1996, p. 34, notre traduction).

4.1. Input : s'inscrire dans une salle de sport

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, Ohl et Roussel, (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. Pour Coquet et ses collaborateurs (2016, p. 5), cela renforce « *le sens de continuité personnelle* ». 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 point*, dans le sens de Hughes (1958, cité par les auteurs), ayant une emprise quasi thérapeutique chez les individus. Enfin, la classe

³⁴ “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. At the gym you are offered the means to change your body [...] 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.”

sociale joue un rôle. Selon les auteurs, la conversion consonante serait courante chez les individus de classes populaires, tandis que la conversion introspective serait socialement plus diversifiée.

L'entrée dans la salle de sport sera décrite en considérant les « déclics » pour s'y inscrire. Puis, les objectifs mobilisés par les personnes dans un premier temps sont expliqués. Si l'accent est mis pour établir un contraste entre les femmes et les hommes, l'attention est aussi portée aux variations concernant l'origine sociale³⁵, même si les analyses pourraient être limitées « *M'efforçant de souligner ce qui rapproche les poignées de main des couronnements, je serai amené à négliger ce qui les sépare* » (Goffman, 1974, p. 49).

4.1.1. Déclit 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 femmes montrent un rapport d'insatisfaction corporelle et, pour certaines, le suivi d'expériences, directes ou indirectes, de troubles du comportement alimentaire, notamment chez les jeunes femmes. Ces aspects sont à nuancer selon l'âge, où les corps des femmes deviennent l'objet d'un déclin particulier. Les personnes 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 ». Chez les hommes l'insatisfaction corporelle s'exprime au regard de leur poids, un élément qui demande plus d'attention lorsque l'âge augmente 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. Enfin, l'offre fitness est en interaction avec les dispositions corporelles, les salles de sport se multiplient, mais aussi des personnes proches invitent les individus à y adhérer. Ces aspects sont précisés ci-dessous pour chaque classe sexuelle.

Pour les femmes, l'arrivée à la salle de sport peut être comprise par la mise en cohérence de dispositions corporelles et l'offre de la pratique (« *quand on [elle et son mari] a vu ça à côté [la pub de la salle] ça a fait toute suite le déclit et il dit 'on y va'* » - **Amandine, 43 ans, employée dans une pharmacie**). Par ailleurs, la perception des transformations physiques en dehors des

³⁵ Dans le but de replacer les enquêté·e·s dans leurs espaces sociaux, les informations sur leurs appartenances sociales seront signalées après les citer, néanmoins afin de garantir la lisibilité du document, ces informations ne seront pas répétées plusieurs fois pour chaque individu.

attentes joue un rôle de déclic, mais l'argument de santé et de performance sportive amènent à nuancer les propos.

« Ma mère me l'a dit 't'as pas un p'tit peu grossi ?' [...] et puis j'ai remarqué aussi que j'avais plus du mal avec mes jeans, que j'étais moins à l'aise dans mes pantalons, [...] vu que je suis une fumeuse aussi de recommencer la course à pied c'était très difficile donc j'ai préféré m'inscrire en salle de sport » - **Camille, 20 ans, étudiante**

« Ben avant mes dix-huit ans [elle pensait s'inscrire dans une salle] en L2, j'ai rencontré Anne-Flore, qui elle allait à la salle avec sa sœur depuis un p'tit moment [...]. Elles m'en ont parlé, m'ont expliqué le prix etcetera, donc j'suis allée voir avec » - **Gabrielle, 22 ans, étudiante**

« [...] elle [sa mère] a eu des problèmes d'anorexie étant beaucoup plus jeune aussi, donc... mais ouais j'ai vu son corps se... se muscler [à la salle] » - **Élona, 21 ans, étudiante**

« Moi au début avant de commencer la muscu j'ai eu des troubles du comportement alimentaire en fait euh j'étais euh très, très maigre » - **Sofia, 22 ans, au chômage, bac + 3**

« [...] quand je vois que mes prises de sang ne sont pas bonnes [diabétique de type A] ça me motive forcément (rit) je suis obligée, je suis obligée » - **Carla, 19 ans, étudiante**

Le déclic qui viendrait avec l'âge est un argument mobilisant l'inscription à la salle de sport, mais la situation semble liée à des spécificités du vieillissement chez les femmes (« *on est des femmes et quand on arrive à certain âge, tout descend* » - **Amandine**). En effet, les travaux de Jarthon et Durand (2015, p. 45) expliquent que dans les salles de sport s'est produit une « *démocratisation des âges de la pratique du fitness* » particulièrement employée par les femmes comme une 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 femmes d'origine moyenne supérieure ; tandis que pour celles d'origine populaire l'envie de « *continuer à plaire* » pourrait être aussi liée à un métier commercial comme l'indique Louveau (2007).

« [...] je pense que c'est aussi la santé [...] on n'est pas bien dans notre corps ou... on se pose des questions je pense qu'arrivée à la quarantaine [...] la femme se dit ça voilà [...] puis ma conscience du regard des autres, de continuer à plaire » - **Amandine, 43 ans**

« [...] avant tout la base médical au-delà de ça je passe aussi au bien-être corporel [...] je suis quand même une femme d'un certain âge, mais ayant pas peur de mots qui risque d'être ménopausée un jour et quand les hormones vont être là j'aurais beau à me battre, ou alors si, il faut que je me batte au quotidien, non j'ai pas envie de tomber là-dedans, mais en jouant un p'tit peu me laissant pas bêtement si... submerger parce que dieu nature a bien voulu mettre en place, non, non j'suis pas d'accord (rit) » - **Catherine, 52 ans**

Du côté des hommes, si l'inscription peut être déclenchée par un tiers, l'évaluation de l'état corporel effectuée 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 l'inscription en salle de sport, serait dans le prolongement de leurs dispositions corporelles (« *je faisais du sport hein du foot, de la natation je faisais pleins trucs* » - **Bernard, 64 ans, retraité**) 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 motivés 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 et à lutter contre le vieillissement (Haissat & Travaillet, 2012 ; Jarthon & Durand, 2015).

« [...] 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 devais 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**

« [...] 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, tout s'est fait de cette façon-là et puis on s'est décidé [lui et son épouse]. J'étais résistant, j'aime pas trop euh... 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**

4.1.2. Objectifs

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). Les femmes mettent l'accent sur la perte de poids et parfois sur un rejet direct de prise de masse musculaire. Si le travail corporel est ciblé dans le bas et le centre du corps, plusieurs montrent à ce stade l'absence d'objectifs particuliers, voire une attitude pessimiste face à l'activité. Lorsque l'arrivée à la salle est influencée par un professionnel en raison d'un problème de santé, les objectifs semblent s'éclaircir. Si certains sont en consonance avec d'autres activités (e.g., jouer du rugby), la pratique est perçue comme une sorte de violence contre soi qui aboutira à une transformation intime pour se sentir mieux dans leur peau. Chez les hommes, malgré leur morphologie (e.g., être en surpoids) la prise de masse musculaire est 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.

4.1.2.1. Objectifs féminins : privilégier la perte de poids et la santé

La définition des objectifs pour les femmes, après leur arrivée à la salle de sport, est variable. Plusieurs d'entre elles rendent compte d'une pratique générale, sans engagement particulier, mais comme un processus qui se développera dans le temps.

« [...] c'est juste moi, je me sens bien (rit) j'ai pas d'objectif particulier, parce que j'suis pas assez motivée encore, peut-être qu'un jour je trouverai la motivation » - **Justine, 19 ans**

« [...] j'en ai pas fixé encore, après je vais fixer des objectifs à un moment et me dire 'bon je veux ça, je voudrais perdre de là, prendre un peu de là', pour l'instant non, mais je pense qu'après je vais me dire 'il faut que je perde du ventre' » - **Johanna, 20 ans**

Le discours peut avancer des arguments en lien avec la santé, soit une pratique qui vise à prendre soin de soi ; posséder une activité physique suffirait en soi-même, soit pour pallier à un problème de santé déjà diagnostiqué, comme c'est le cas pour Carla.

« [...] être en forme voilà faire du sport régulièrement, que ça s'installe dans une routine quoi [...] pour avoir une bonne santé et puis prendre soin de mon corps surtout » - **Lena, 24 ans**

« [...] mes premiers objectifs ça serait vraiment de rester en bonne santé en fait que ça me fasse du bien à moi [...] et d'avoir une activité physique » - **Sofia, 22 ans**

« [...] j'ai pas un objectif précis de ben de musculation ben c'est vraiment pour ma santé [...] je suis diabétique de type A [...] si on prend bien son traitement ça marche plus très bien donc on est obligé de compenser par une autre chose donc c'est le sport » - **Carla**

De plus, l'influence d'un professionnel dans le domaine de la santé peut inciter à la pratique sportive, ce qui pourrait rentrer également en rapport à l'âge.

« [...] ça fait bien des années que je suis suivie par une kiné, j'en viens en effet à pratiquer du sport un p'tit peu plus soutenu en rythme [...] parce que j'ai des problèmes d'articulations [...] je suis en train de partir en poussière, [...] elle m'a fortement conseillé de renforcer en fin de comptes ma musculation pour maintenir le temps jusqu'à je ne puisse plus » - **Catherine, 52 ans**
« [...] mon objectif au début, c'était pas perdre de poids, c'était travailler mon cardio, à un âge il faut quand même s'entretenir voilà » - **Amandine, 43 ans**

D'autres femmes expliquent leur insatisfaction corporelle à l'égard d'un aspect physique, notamment leur poids ou de certains traits particuliers, même si cela n'a pas déterminé leur arrivée à la salle.

« [...] dans un but de perte de poids à la base » - **Élona**

« J'aimerais juste perdre le poids que j'ai pris en fait, parce que j'ai pris cinq kilos » - **Camille**

« [...] être moins grasse (rit), plus de muscle (rit) moins de cellulites (rit) [pour] les cuisses, le bas du corps » - **Carla**

Le lien avec le caractère esthétique est fréquent (« après si on peut avoir quand même un beau corps on va pas dire non » - **Camille**), néanmoins la démarche de transformation physique peut être considérée dès le départ comme inefficace. De plus, un professionnel tiers les encourage à affiner l'objectif de départ. Dans ce cadre il est courant que les femmes signalent un rejet pour la prise de la masse musculaire (« j'y vais pas pour... pour prendre du muscle - **Lena** »).

« [...] je pense qu'à l'époque je voulais perdre du poids, je m'étais dit 'ben quand les gens veulent perdre de poids ils s'inscrivent à la salle et ils y vont pas, donc je vais faire pareil » - **Marina, 29 ans, au chômage, bac + 8**

« [...] quand j'ai commencé je voulais perdre six kilos minimum rapidement, en fait j'ai vu une diététicienne » - **Cecilia**

« [...] il m'a demandé [le coach] ce que je voulais faire et je lui ai dit en fait 'c'est pas vraiment prendre du muscle ou quoi [...] c'est vraiment raffermir et un peu perdre du poids' » - **Justine**

Par ailleurs, quand les femmes expliquent les zones ciblées, il s'agit notamment du bas et du centre du corps. Enfin, si la pratique sportive en salle peut s'inscrire dans la continuité d'autres activités (« ben pour le rugby du coup voilà » - **Anne-Flore, 19 ans, étudiante**), elle peut se constituer dans l'espoir d'une transformation de l'image de soi et sa valeur accordée. La pratique n'est pas forcément un loisir, mais plutôt considérée comme le moyen pour atteindre un objectif.

« [...] plus voilà ben une p'tite perte de poids et maintenir le poids surtout et sculpter mon corps, c'est-à-dire avoir un peu plus abdos, les jambes un peu plus fines, un peu plus de fesses » - **Johanna**

« Perte de poids et euh me renforcer musculairement [...] j'sais pas si c'est vraiment en rapport, mais juste me sentir mieux en fait dans mon corps au-delà du fait de changer physiquement, aussi me dire que ça sert faire du sport régulièrement et du coup ça serait aussi mental ben genre physique et mental [...] d'être fier même quand tu as accompli un truc » - **Anne-Flore**

« J'ai pas vraiment d'objectif physique c'est plus de continuer [...] quand je serais satisfaite de c'que je vois dans le miroir je m'arrêterai en fait [...] j'arrêterai de me faire violence pour que (baisse sa voix) ça... ça change, je maintiendrais ce que j'ai et je serais... voilà satisfaite » - **Gabrielle**

4.1.2.2. Objectifs masculins : privilégier la prise de masse musculaire

Chez les hommes, de façon transversale, tous souhaitent développer de la masse musculaire, indépendamment de leur morphologie comme Sébastien et Guillaume qui sont ronds. Les corps musclés seraient un capital, même à différents niveaux d'âge.

« [...] je me consacre à tout c'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**

« [...] 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**

« [...] être un peu plus costaud et tout ça c'est sûr que c'est un point important » - **Arnaud, 18 ans, étudiant**

« [...] pour perdre de poids voilà 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 et puis ah oui, 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 acquérir un capital corporel (Mauger, 2018).

« L'idée de plaire quand même et euh 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 bodybildeurs, peut-être 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 une sorte de réussite dans le processus de façonnage du corps chez les hommes.

« [...] j'ai envie entre quatre-vingts et quatre-vingt-cinq kilos, avec... 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 [les muscles] toujours mieux, toujours machin je verrais 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 pour les hommes à la salle de sport peuvent s'inscrire également 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'arrivée de la salle de sport (Coquet, Ohl & Roussel, 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 voilà » - **Nicolas**

4.2. Pratique volatile

4.2.1. Apprendre à s'entraîner

Les stratégies d'apprentissage à la salle de sport chez les femmes semblent diversifiées et liées à différents facteurs comme la familiarité avec le domaine par le biais de proches (e.g., famille, amis) ; la possession d'un capital économique pour payer un accompagnement individualisé, mais aussi un travail en autonomie qui implique de comprendre l'emploi de matériel sportif par toute source d'information (e.g., notices de machines, observer et/ou interpellier les autres client·e·s ou rechercher d'informations sur internet). Les analyses sont détaillées ci-dessous.

Les capitaux sociaux facilitent l'apprentissage à la salle, ce qui peut expliquer un réseau de connaissances, la famille mais aussi le couple : dans ce dernier cadre les hommes sont considérés comme des coaches.

« [...] un ami m'a dit qu'il connaissait un coach [...] pouvant éventuellement m'aider quant à cette approche [...] c'est un professionnel il savait comment agir » - **Catherine**

« [...] mes parents faisaient déjà donc je connaissais plus ou moins [...] je connaissais des personnes et au moment où j'ai voulu sauter le pas ben du coup ben j'étais moins impressionné d'entrer dans la salle de sport » - **Élona**

« [...] je suis allé en salle avec mon copain, il faisait depuis longtemps la musculation et c'est qui m'a vraiment montré les positionnements et les bons mouvements pour pas que je me blesse » - **Sofia**

« [...] mon mari était en premier [à la salle], c'est lui un peu qui m'a expliqué comment ça fonctionnait [...] il m'a fait visiter quoi, c'est lui qui est mon coach en fait (rit) » - **Amandine**

Le rapport avec ces tiers, notamment professionnels, se différencie selon s'ils sont engagés directement ou inclus dans l'abonnement sans assurer la qualité du service. Ainsi, ne pas payer des services additionnels entraîne l'indifférence du personnel de la salle. Cependant, certaines femmes essaient de capitaliser les séances d'essais lorsqu'elles sont en quête d'une salle de sport. Il la difficulté d'accès à ces services lorsqu'ils ne sont pas compris dans l'abonnement de base est également bien évoquée, ce qui expliquerait l'importance des capitaux économiques dans ce cadre.

« [...] je pars du principe, lui [le coach] il est là et s'il a fait un programme de travail avec tel type de machine c'est parce qu'il savait ce qu'il faisait » - **Catherine**

« [le coach] m'a montré plein d'exercices [...] je pense qu'ils prennent pas le temps d'expliquer vu qu'il y avait beaucoup de monde » - **Justine**

« [...] ma première expérience avec le coach qui a été catastrophique [...] il était, c'est-à-dire il était très tête en l'air » - **Élona**

« [...] une fois que tu es inscrit pour eux c'est, ils s'en fouettent un peu tu les intéresses quand tu n'es pas inscrit » - **Marina**

« [...] les séances dans les autres salles ça a été pratique parce que vu qu'il y avait des machines semblables on nous a montrés comment les utiliser du coup ça a été pratique » - **Johanna**

« [...] je voulais prendre un coach [quand elle arrive à la salle] mais je me suis rendu compte que c'est vraiment trop cher » - **Anne-Flore**

Pour pallier l'absence de capitaux sociaux et/ou économiques, ces femmes adoptent une stratégie de découverte pour déchiffrer les signes de l'espace et apprendre à s'entraîner (« *je lis justement ce qui est marqué sur les machines, parce que justement quand j'avais commencé moi, je ne connaissais vraiment rien* » - **Cecilia**), mais également l'observation des autres personnes de la salle. Dans ce cadre, des interactions plus explicites peuvent être entamées.

« [...] j'ai pas eu d'explication de machines du coup je me suis débrouillée toute seule » - **Carla**

« [...] c'est assez bien décrit, y a une petite pancarte à côté » - **Camille**

« [...] je me suis beaucoup servi au début » - **Gabrielle**

« [...] j'ai appris en regardant... en voyant toute seule et puis à force d'en faire ouais euh après personne m'a expliqué comme ça... c'est moi ! » - **Amandine**

« [...] aussi observer les gens dans la salle » - **Justine**

« [...] quand je sais pas utiliser un truc, je demande aux autres qui sont à côté de moi » - **Carla**

« [...] on [elle et sa copine] a trouvé un gars, il fait la muscu [...] c'est lui qui m'avait montré au début et après je l'ai fait toute seule » - **Cecilia**

« [...] t'essaie de demander à des gens autour de toi, si possible qui font le même groupe musculaire que toi » - **Élona**

Pourtant, les informations ne sont pas toujours acceptées (« *les gens avec qui j'ai pu discuter, en fait chacun avait son avis sûr comment il fallait faire* » - **Marina**). Par ailleurs, elles peuvent chercher des renseignements à l'extérieur de la salle pour commencer, particulièrement les femmes d'origine sociale moyenne supérieure. Il serait possible que ces comportements visent à leurs donner plus d'autonomie pour pallier la limitation rencontrée pour se déplacer à la salle (cf. chapitre 3).

« [...] j'ai plutôt regardé sur YouTube pour voir les machines » - **Lena**

« [...] je regarde de vidéos YouTube pour m'aider - **Anne-Flore**

« [...] j'ai regardé beaucoup de vidéos pour voir les mouvements » - **Sofia**

« [...] en amont, je regarde les vidéos avant de venir » - **Justine**

« - [...] j'ai téléchargé deux applis » - **Cecilia**

Par rapport aux hommes, leur métier peut influencer l'apprentissage à la salle de sport, soit par la possession de capitaux culturels (e.g., kinésithérapeute), soit par le caractère physique du celui-ci (e.g., militaire). Dans un premier temps une phase d'exploration du matériau et repère d'informations pour s'en servir est mobilisée. Néanmoins, faute de clarté, ils sont amenés à demander à d'autres personnes, se confrontant avec l'indifférence du personnel. Les hommes de milieux populaires semblent apprendre entre eux à s'exercer.

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 euh c'est, c'est beaucoup de la muscu* » - **Robin**), mais également pour ceux de milieux populaires en lien avec des formations professionnelles (« *quand tu rentres et t'es militaire et t'es gradé, tu suis de formations dans le coach sportif* » - **Éric**). Par ailleurs, chez les enquêtés d'origine sociale populaire l'apprentissage sportif s'opère par le biais 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 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**

« [...] utiliser [les machines], je les utilisais 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 d'hommes, indépendamment de l'origine sociale ou de l'âge. Par exemple, repérer 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.

« [...] il y a le p'tit dessin avec les explications qui sont annotées, pour d'autres, j'ai surtout observé les gens qui ont l'air d'être habitués à la salle de sport [...] ils sont assez sûr 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**

D'autres hommes, ayant plus de capitaux économiques payent un service additionnel comme Arnaud, étudiant en médecine. Bien que certains disent interpellé les coachs de la salle, la sensation d'être délaissé est également évoquée.

« [...] 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 »

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

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

4.2.2. Seul-e, en couple, binômes, trios : 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 sa taille augmente la perception d'efficacité de la séance se réduit. De même, les groupes non mixtes féminins, peuvent limiter l'occupation de l'espace de musculation. Par ailleurs, chez les couples hétérosexuels, et un couple homosexuel, 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. Les analyses sont détaillées ci-dessous.

Le sentiment d'efficacité produirait une tendance à réaliser la séance individuellement, surtout pour privilégier les exercices d'intérêt ou améliorer la performance en réduisant la taille du groupe. De plus, si un binôme féminin à la salle peut se former pour réduire le prix d'abonnement, il peut être un obstacle pour la pratique, notamment de la musculation.

« [ma sœur] était plus sur les abdos moi ça me parle pas trop, je la suivais et après on s'est séparé » - **Léna**

« [...] j'aime pas quand on est beaucoup [...] on n'est pas concentré, je peux y aller avec une amie par exemple, mais j'irai jamais avec beaucoup » - **Justine**

« [...] je voulais me joindre à elle [une mie], je me suis dit que ça ne sert à rien que je paye aussi individuellement [mais] je préfère seule, parce qu'au début (rit) elle était là, on rigolait, on se concentrait vraiment pas, franchement... on était là, c'était que du cardio que je faisais aussi, elle aimait pas aller, elle n'aime pas du tout côté muscu » - **Cecilia**

La pratique non mixte semblerait être privilégiée chez les jeunes femmes. Ces dernières, comme Camille et Johanna, réalisent les mêmes exercices. Toutefois, l'entraînement non mixte peut être dû au refus du compagnon pour un entraînement ensemble.

« [...] je ne suis pas du tout à l'aise avec cette idée [de s'entraîner avec son copain] avec ma copine ça fait très longtemps qu'on se connaît » - **Camille**

« [...] on travaille la même chose, si l'une fait cardio, l'autre fait cardio aussi, si l'une travaille les jambes l'autre aussi » - **Johanna**

« [...] je l'avais envisagé avec mon compagnon du coup, mais... au début, oui il voulait y aller et puis finalement ça lui inspirait pas plus que ça » - **Marina**

Par ailleurs, il peut avoir des binômes de filles, mais qui se séparent pour travailler, comme Anne-Flore et Gabrielle qui sont en couple. La comparaison des compétences et la concurrence serait un élément d'attraction et de rejet dans ce cadre (« *tu veux te surpasser toi, mais inconscient tu veux aussi rester au même niveau que l'autre* » - **Camille**) ainsi qu'une manière d'éviter la solitude. Ces éléments pourraient être en rapport avec la limitation de mobilité à la salle et le sentiment de « peur » (cf. chapitre 3).

« [...] au début j'allais toujours accompagnée parce que j'aimais pas être toute seule à la salle, j'étais pas à l'aise [...] j'aime bien parce que quand t'es à deux ben tu peux tourner, tu peux discuter, tu peux comparer aussi genre euh... et montrer tes progrès » - **Gabrielle**

« [...] c'est mieux accompagné je trouve, c'est plus motivant (rit) [...] quelqu'un qui te pousse à aller jusqu'au bout je pense c'est ça et puis au moins on est pas toute seule » - **Carla**

« [...] sur les machines de muscu quand on est ensemble, ben du coup on fait les mêmes exercices, on ne fait pas forcément le même cycle [...] parfois on alterne mais sinon Anne-Flore ne fait pas le dos par exemple et moi je fais pas son truc des jambes où tu es allongé sur le ventre et tu lèves les jambes [...] mais souvent on essaie de finir toutes les deux par la presse ou des trucs comme ça pour travailler ensemble » - **Gabrielle**.

« [...] des fois je préfère faire mes exercices sans être influencée par quelqu'un, parce que par exemple si à la salle je vois que... j'suis un peu débile (rit) mais si je vois quelqu'un a mis ben une amie a mis un poids un peu plus ... élevé que le mien [elle essaie de faire pareil] des fois je préfère les faire toute seule, les faire à mon niveau et à ma vitesse [...] mais je pense que c'est plus facile quand il y a quelqu'un qui te motive et qui te dit 'allez vas-y finis ta série' ou 'tu peux encore quinze secondes' » - **Anne-Flore**.

Les couples peuvent travailler ensemble notamment lorsqu'ils sont jeunes. Ils font toute la séance conjointement, ou partiellement. Néanmoins, ceux qui atteignent la quarantaine semblent diviser le travail corporel en se séparant pendant leur séance, cela à cause des intérêts et/ou « 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**

« [...] quand je viens avec mon mari on se sépare, on arrive ensemble et on repart ensemble, on fait de choses complètement différentes, on se dit 'tiens cette séance on fait une heure' » - **Amandine, 43 ans**

La composition des groupes est volatile. 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, par exemple Sébastien, qui se rend à la salle en compagnie de sa colocataire et Pierre, son meilleur ami. Cependant, l'organisation du groupe peut affecter leurs performances.

« [...] j'ai proposé à certains venir de 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, si certains groupes sont fluctuants, d'autres 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**).

4.3. Ascétisme volatil

4.3.1. 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. 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). Néanmoins, il semblerait que pour certaines femmes, leur absentéisme, ne s'explique pas nécessairement à cause de faibles dispositions à la pratique sportive, mais aussi en raison de

l'ambiance de la salle tout particulièrement le fait d'être trop fréquentée en soirée. Les hommes qui sont en situation de chômage semblent plus souples et volontaires pour aller à la salle. Dans cette séquence de la carrière, les séances annulées ou ratées ne sont pas nécessairement rattrapées. Ces éléments sont détaillés ci-dessous, d'abord chez les femmes et ensuite chez les hommes.

4.3.1.1. Assiduité chez les femmes

La fréquentation à la salle chez les femmes, dans un premier temps en groupe, rencontre une période d'assiduité courte. Tel est le cas de Camille et Johanna, un binôme récemment inscrit à Perfect Body.

« [...] quatre fois, pendant une heure, voire une heure et demie » - **Camille, 5 mois de pratique**

« [...] j'ai envie d'aller au moins quatre fois par semaine » - **Johanna, un mois de pratique**

Bien que la fréquentation puisse se réduire avec le temps (« j'essaie d'aller deux, trois fois par semaine » - **Anne-Flore**), même si la pratique est dans un groupe mixte (« au début c'était deux ou trois fois, ça dépendait, mais c'est plus deux fois et avec le temps ça s'est un peu émoussé » - **Marina**), cela n'implique pas une faible sportivité, comme c'est le cas pour le binôme et couple de Gabrielle et Anne-flore.

« [...] lundi on a rugby on y va pas [à la salle], le mardi on y va, le mercredi aussi, jeudi on a souvent mach ou là on va avoir escalade [...] et le vendredi ça dépend si on reste sur Poitiers [...] donc mardi, mercredi et jeudi » - **Gabrielle**

Toutefois, lorsque la sportivité est faible la pratique ne se considère pas en un « nombre minimum » de séances (« trois fois maximum [pendant] une heure » - **Carla**). Les caractéristiques de la salle jouent un rôle, notamment la perception de liberté pour se mouvoir à l'intérieur de la salle est capitale (e.g., ne pas être abordée ou observée)

« [...] j'y allais environ tous les matins presque [...] maintenant j'y vais beaucoup moins parce que ben je peux y aller que le soir et le soir c'est un petit peu blindé on va dire donc ça s'est arrêté deux fois par semaine » - **Justine**

Par ailleurs pour les femmes, la fréquentation de cette première séquence de façonnage corporel serait très dépendante des contraintes de leurs vies. De même, bien que la motivation soit présente pendant les premiers jours, l'organisation du binôme entraîne des contraintes supplémentaires. De plus, si la démotivation peut se ressentir, la fréquentation en binôme serait considérée comme une stratégie pour la pallier.

« [...] j'ai trois... dissertations à rendre par semaine et du coup il faut que je les prépare et ça me demande beaucoup de temps en plus de cours » - **Camille, 20 ans, étudiante**

« [...] juste l'emploi de temps finalement, motivation j'espère que je la garderai [mais] je vais avec une amie, donc il faut que l'on arrive s'accorder tous les deux » - **Johanna, 20 ans, étudiante**
« [...] quand j'y vais pas, c'est vraiment la flemme ou que j'suis malade, mais vraiment ça a été ça toutes les dernières [fois] c'était vraiment la flemme » **Anne-Flore, 19 ans, étudiante**
« [...] au début il y avait un peu la démotivation, ça arrivait sauf qu'on en a parlé plusieurs fois [avec Anne-Flore] on s'est dit 'il faudrait que quand une disse non, l'autre disse si on y va' et ça marche bien » - **Gabrielle, 22 ans, étudiante**

Néanmoins, quand les contraintes sont considérées légitimes pour les enquêtées, l'activité à la salle s'arrête (« *je suis pas allée longtemps parce que après j'ai eu plein de partiels du coup... là je recommence vraiment* » **Carla**). À ce stade de la carrière, l'emploi et les contraintes familiales organisent la pratique.

« [...] la semaine je savais que je sortais pour le travail et qu'à côté entre le travail et la maison, donc c'était plus facile d'y aller » - **Marina**
« [...] je commence à neuf heures quarante-cinq au travail du coup vu que la salle ouvre à huit heures j'ai qu'une heure à peu près pour... le sport [par ailleurs] ma sœur a une p'tite fille, elle me demande des fois de la garder du coup je peux pas y aller » - **Lena**

Dans ce cadre l'absentéisme peut être expliqué par des situations extérieures ou attribué à des états internes. Ces séances ratées ou annulées, ne sont pas rattrapées.

« [...] ce soir je devais y aller mais apparemment y a une tempête [...] il faut plus trop sortir » - **Anne-Flore**
« [quand on] nous propose quelque chose tant pis, tant pis pour aujourd'hui, oh allons boire de la bière c'est bien aussi ! (rit) » - **Gabrielle**
« [la dernière fois] j'avais pas de motivation » - **Carla**
« [...] on rattrape pas, après on n'a pas... ben j'ai pas un mode de travail vraiment défini, je me dis pas 'le lundi c'est le dos, le mardi c'est le jambes etcetera, je fais un peu tout » - **Gabrielle**

4.3.1.2. Assiduité chez les hommes

La fréquentation de la salle chez les hommes au début de la carrière reste également volatile et dépendante des activités extérieures (le travail, les études ou la famille pour les plus âgés). Même si c'est en groupe, les entraînements peuvent être relativement fixes et renforcés selon les emplois de temps.

« [...] j'y vais le lundi, le mercredi et le vendredi matin [...] c'est toujours la même chose » - **Arnaud**
« [...] 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 sur ce jour-là » - **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 de 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 [quand] 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 p't-être éviter d'aller un jour à la salle » **Arnaud, 18 ans, étudiant**

4.3.2. Alimentation : peut-être « faire attention »

4.3.2.1. Femmes : 'je fais pas non plus hyper, hyper attention'

Chez les femmes, on identifie une attention particulière sur la perte de poids et il est ainsi incontournable d'aborder l'alimentation. Certaines entament des changements dans leur comportement avant d'arriver à la salle, elles sont parfois soutenues par l'accompagnement d'un professionnel (e.g., diététicienne), élément plutôt présent pour les enquêtées avec des capitaux économiques élevés. Toutefois, lorsque les habitus sont en lien avec un ascétisme d'origine sociale moyenne supérieure, les modifications de l'alimentation ne semblent pas toujours pertinentes. D'autres sources d'information viennent des réseaux sociaux ou des livres. Dans ce cadre, c'est une démarche autonome. Néanmoins, à ce stade de la carrière, les stratégies sont plutôt floues. La consommation de compléments nutritionnels peut être adossée aux personnes expérimentées de la salle. Les enquêtées disent privilégier un travail « naturel » par le biais de l'alimentation. Ces informations sont détaillées ci-dessous.

Dans la carrière de façonnage corporel, l'alimentation prend une place importante. Fréquemment chez les femmes, l'objectif principal est la perte de poids qui implique une remise en question de l'alimentation. Ainsi, s'inscrire dans une salle de sport peut être associée à un

ascétisme nutritionnel pour les nouvelles arrivantes. Les femmes avec des capitaux économiques et/ ou scolaires élevés peuvent compter sur l'accompagnement de professionnels en établissant un plan d'alimentation. Pourtant, si les capitaux économiques sont faibles, l'accompagnement est court.

« [...] j'ai toujours voulu avoir une meilleure alimentation, mais j'arrivais pas ben j'avais pas trop la volonté de le faire, mais maintenant je vais à la salle » **Camille, 20 ans, étudiante**

« [...] j'ai vu une diététicienne avant de m'inscrire à la salle [...] parce qu'avant je mangeais très, très mal, je pouvais ne pas manger de la journée, après me gaver de fastfood [...] j'suis allée la voir qu'une seule fois, je devais la revoir après, mais bon ça coutait un p'tit peu cher le reste je me suis... euh débrouillée toute seule quoi » - **Cecilia, 24 ans, étudiante**

Par ailleurs, cela peut varier à cause de leur morphologie. Par exemple, Catherine explique, suite à des échanges avec son coach, que la question n'a pas été traitée. Cela serait en consonance avec son habitus ascétique et le style de vie fitness.

« [...] si j'étais arrivée avec un problème en effet de haut poids [...] je suis pas en surpoids, je dirais simplement à la base c'est pas ma demande » - **Catherine, 52 ans, cadre**

Catherine, interviewée dans un restaurant fast foot, faute d'un meilleur endroit dans la situation, affirme « *je fais attention [à sa façon de manger], moi j'aime le vrai, le vrai miam comme on dit (rit), le vrai, la vraie gastronomie hein, ce genre de choses ça va pas m'amuser (regarde la carte)* ». Par ailleurs, son ascétisme incorporé ne l'amènerait pas à remettre en cause ses habitudes (« *je ne fais pas du sport pour rechercher un sommet musculaire ou autre chose, ah non, non je mange ma grande tartine avec de la confiture le matin, sans souci (rit)* » – **Catherine**).

Néanmoins, hormis les initiatives liées à une continuité de la socialisation et/ou dépendantes des capitaux économiques, d'autres stratégies peuvent être considérées, plutôt en autonomie. Dans cette séquence de la carrière, les femmes sont nombreuses à évoquer des premiers changements objectifs du comportements. Ils restent pour autant flous comme l'indique Lena, Justine et Anne-Flore.

« [...] je suis sur Instagram de pages qui essaient de mettre une nourriture *healthy* [...] je regarde sur internet ou... j'avais un livre aussi nourriture saine » - **Anne-Flore, 19 ans**

« [...] je regarde sur internet, je regarde de comptes Instagram pour voir (rit) les *fitgirls* comment... les recettes qu'elles font, je m'inspire » - **Johanna, 20 ans**

« [...] j'essaie de manger bien [...] j'essaie de pas trop manger de gâteaux de trucs chimiques, je mange plus de légumes » - **Lena, 24 ans**

« [...] je fais un peu plus d'attention quand même depuis que je fais du sport » - **Justine, 19 ans**

« [...] je fais pas non plus hyper attention, je regarde une fois, je me dis 'ok, ça je vais plus en manger, ça je vais moins manger' [...], mais je regarde pas tous les jours et puis je pèse pas mes aliments 'j'ai tant de protéines', non j'essaie de faire un peu comme je peux » - **Anne-Flore, 19 ans**

D'autre part, pour les femmes de cette première séquence de la carrière, les salles de sport sont réputées être des centres de consommation de suppléments nutritionnels, comportement rattaché aux plus ancien·ne·s, ceux et celles de la troisième séquence. À ce stade de la carrière, l'attitude serait vu comme incongru.

« [...] je suis pas du tout adepte [aux suppléments] après je dis pas que dans un deux ans... p't-être si je continue la salle » - **Johanna**

« [...] je me dis que je fais pas assez suffisamment de salle (hésitante) ou... ben j'ai pas pensé encore » - **Justine**

Autant les femmes d'origines sociales populaire que celles d'origines sociales moyenne-supérieure rejettent la consommation de protéines en poudre. Elles mobilisent un discours du « naturel ». Le caractère stigmatisé de la pratique pourrait être perçu comme un risque pour la santé, notamment quand l'arrivée à la salle vise à palier un état pathologique.

« [...] j'essaie de pas prendre de trucs pas naturels, tout c'que c'est de suppléments » - **Lena**

« [...] moi, tout ce qui est avocat, tout ce qui est fruits... les amendes douces, les graines, tout ça, [...] pas de protéines sur le marché, protéines naturelles, l'alimentation » - **Cecilia**

« [...] je prends pas de protéines en poudre ou de choses comme ça [...] j'ai des problèmes de santé, je veux pas un cancer (rit) » - **Carla**

4.3.2.2. *Hommes : 'elle m'a fait un programme diète'*

Les modifications de l'alimentation sont également en lien avec le souhait de perdre du poids chez les hommes. 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 à 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 signalé et associé 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, comme chez les femmes, 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 frais, la viande sans matières grasses, j'essaie de manger le plus propre » - **Pierre**
« [...] beaucoup de légumes, radis, poireau, haricot, tout c'qui 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, dans ta poêle aussi et puis ça va mieux [...] après j'ai de p'tites baisses de régime, tu sais 'putain j'ai la flemme, fais chier, non j'ai pas envie', je vais prendre un p'tit truc et puis voilà » - **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 voit 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 (stipe semble agacé) » - **Bernard**

Les sources d'information et/ou 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 j'ai pas ou je... je ressent pas l'intérêt, parce que je vais avoir vraiment la protéine, ça va être des œufs, ça va être du poulet et puis voilà après lui, il veut prendre du muscle, il veut... pour s'exulter 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**

4.4. Feedback de la pratique (01)

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/elles arrivants ce suivi commence spécialement par la prise de poids, notamment lorsqu'il s'agit de maigrir, afin de marquer le

point de départ. Ce suivi s'effectue en autonomie ou 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 me pèse tout le temps du coup (rit), c'est vrai que j'ai noté aussi mon poids avant de commencer pour pouvoir comparer, voir si je perds du poids, je prends du poids » - **Johanna**
« [...] je le prends [son poids] on va dire... baf une fois par semaine [...] dimanche matin, à jeun je prends le poids » - **Oussama**
« [...] quand j'étais allée chez la diététicienne, oui je me suis pesée » - **Cecilia**
« [...] je suis bien suivi [par son médecin], du coup je vois l'évolution de mon poids » - **Carla**
« [...] au début avec sa copine [de Pierre] elle m'avait pesé » - **Sébastien 2019**

Néanmoins, certaines procédures proposées peuvent être rejetées d'emblée, peut-être elles sont 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**
« [...] mon corps je n'aimais pas et euh du coup j'ai pas pris de photo » - **Gabrielle**

Lorsque les enquêté·e·s pratiquaient le sport en le considérant comme un soin général, ce suivi semble flou à ce stade. Ainsi, lorsque des changements physiques ne sont pas identifiés dans un premier temps, les individus semblent être affectés. Le suivi se formaliserait au fur et à mesure (« *je me suis acheté un pèse pour la maison et je me pesais... chaque... deux semaines* » - **Cecilia**).

- « [...] je fais pas trop attention à ça [...] je fais pas vraiment attention au poids » - **Lena**
« [...] j'ai un peu un TOC [trouble obsessionnel compulsif] (rit) et je le fais [se peser] un peu tout le temps [...] au début j'étais un peu déprimée parce que je me disais 'mais ça marche pas quoi ben je m'en sort pas et tout' » - **Anne-Flore**

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 la prise de goût par la pratique. Ci-dessous les transformations objectives sont considérées dans un premier temps, vient ensuite l'articulation avec le subjectif.

4.4.1. 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,

notamment chez les femmes, se désigne par des transformations subtiles de la perception du poids.

« [...] j'ai complétement arrêté et là en mois de janvier je viens de recommencer trois fois par semaine » - **Carla**

« [...] je dors beaucoup, fatiguée, courbatures ! » - **Camille**

« [...] je me sens léger on va dire, comme libéré on va dire, j'ai l'impression que mon corps se tonifie » - **Johanna**

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, tant pour les femmes que pour les hommes. La prise de masse musculaire se développe en parallèle, malgré une subtilité.

« [...] au début forcément tu perds beaucoup d'eau euh ouais au bout de deux mois » - **Élona**

« [...] c'est surtout avoir perdu du poids » - **Justine**

« [...] quand j'ai commencé j'ai perdu cinq kilos en cinq semaines en fait » - **Charly**

« [...] j'ai perdu de poids » - **Bernard**

« [...] j'ai l'impression d'avoir plus de muscles, j'ai perdu un peu poids » - **Lena**

« [...] j'ai perdu du poids [...] même ma masse musculaire au niveau de... quand on travaille les pecs ou quoi que ce soit » - **Sébastien**

Si les femmes abordent le développement de masse musculaire, elles utilisent plus la « fermeté » pour le désigner (*mes bras je trouve qu'ils sont plus musclés et plus fermes et mes cuisses c'est vraiment les parties que je travaille*) - **Anne-Flore** ; *« je trouve que mes jambes se sont déjà vachement raffermies et ont même perdu en taille »* - **Gabrielle**). Les termes « volume » et « prise » semblent mobilisés par les deux sexes. 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.

« [...] plus de volume et la force [...] je me suis remarqué que j'augmentais les poids » - **Nicolas, 15 mois de pratique**

« [...] 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**

« [...] j'ai pris du poids euh j'ai pris de la masse musculaire [...] que ce soit bas du corps, haut du corps » - **Sofia, 15 mois 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 euh très vite on a des p'tits résultats » - **Robin, 5 ans de pratique**

4.4.2. Transformations subjectives : 'tu gagnes en vitalité'

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 tu pratiques ben plus tu te sens à l'aise

dans ton propre corps, donc [...] et puis en force aussi, t'es moins fatigué, ouais t'as plus la pêche » - **Élona**). Plus les résultats sont satisfaisants, des transformations subjectives se produiraient plus, ce qui amènerait à structurer davantage la pratique et l'implication de l'individu. À ce stade, l'hexis corporel est aussi objet de modifications.

- « [...] je suis content ça me pousse, ça me motive à continuer encore plus » - **Nicolas**
- « [...] la dernière [séance] j'ai réussi et je me suis donné à fond » - **Anne-Flore**
- « [...] l'année dernière je faisais aucun sport et je me sentais molle » - **Justine**
- « [...] quand tu marches [...] tu te sens plus à l'aise tu gagnes en vitalité » - **Élona**
- « [...] je sais que je me tiens beaucoup plus droit [...] avant j'étais un peu plus casé [...] 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 également identifié. Cette façon de parler de soi pourrait révéler l'emprise des discours psychologisants sur les couches supérieures des classes populaires et moyennes. 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 (« *à chaque fois je culpabilisais de rien faire et du coup je me sentais vachement moins bien* » - **Justine**).

- « [...] psychologiquement je me sens beaucoup mieux qu'avant [...] j'sais que ça m'aide par exemple dans les révisions ou dans le fait que je vais faire de choses externes » - **Justine**
- « [...] j'ai changé donc c'est aussi mental et ça te pousse » - **Anne-Flore**
- « [...] ça me procure une sensation de bien-être de bonheur quand je sens que j'ai éliminé des mauvaises choses, je pense à ma santé » - **Nicolas**
- « [...] niveau mental c'est vrai qu'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**

4.4.3. Turning point : 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 7). 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., limitation à la technicité ou la mobilité chez les femmes à la salle de sport ; personnes privilégiant le contact social à la salle de sport et non l'activité physique).

Tableau 7 - 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

4.4.3.1. *L'inertie et fuite de Sébastien : rejeter une masculinité hégémonique ?*

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 (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 sentir pissé en fait [...] tu sais être... être un bout ma personne, d'être totalement euh entre parenthèses tout pour le muscle, un peu têtè 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 me sentir pissé 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 dé clic je vais tout péter* »).

Pour le second entretien en 2019, Sébastien avait perdu douze kilos. Pourtant, il avait fui la salle de sport (« *on 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 voit 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.

4.4.3.2. *L'inertie de Justine : mobilité et accès à la technicité réduits pour les femmes ?*

Inscrite la première fois dans une salle de sport d'un village, Justine y reste deux mois pendant ses vacances d'été. Elle indique avoir été suivie par un coach et s'être engagée de façon conséquente (« *J'allais tous les jours (rit) j'avais pas d'excuses* »). Justine était une sportive assidue, elle avait pratiqué le volleyball pendant dix ans et avait participé à des championnats nationaux. À la fin de l'été, elle s'inscrit à Perfect Body, mais elle ne s'engage plus de la même façon malgré sa disponibilité (« *il n'y en a pas vraiment pas de contraintes [...] franchement on n'a pas beaucoup de cours et y a beaucoup de trous, mais si j'y vais pas souvent c'est vraiment par rapport au monde qu'il y a à la salle* »). C'est à l'heure d'approfondir sur les rapports entre les client·e·s et la perception de l'espace que l'ordre symbolique émerge.

Ayant été d'abord été approchée par des hommes de la salle à différentes reprises, Justine semble moins intéressée d'intensifier sa fréquentation de Perfect Body (« *beaucoup regarder et après envoyer des messages mais c'est nul, des fois j'ai déjà reçu des messages par exemple sur Instagram 'ah ben je t'ai vu à la salle de sport* »). De plus, à l'intérieur même de la salle, elle limite ses déplacements, particulièrement en évitant l'espace musculation associé aux hommes (« *vraiment genre mater, voilà et ça c'est horrible ! ben boff... c'est chiant, voilà pourquoi je vais jamais dans le côté où il y a que les garçons* ») et la partie de poids libre. Si

les hommes sont perçus comme des personnes dont il faut se méfier, les femmes de la troisième séquence de carrière, ou « *fitness girls* » seraient vues comme une source de jugements par rapport à ses compétences sportives.

« Dans l'endroit où il y a le miroir [espace musculation] avec tous les poids libres et tous les garçons et voilà en fait ou ceux qui s'y connaissent, moi je sais pas comment expliquer mais des fois j'ai l'impression un peu d'être jugée par au fait que je m'y connaisse pas vraiment et qu'il y a des personnes qui s'y connaissent plus, même les filles au final, euh les filles qui se connaissent bien et ça se voit, ben des fois on sent un p'tit peu un regard de jugement » - **Justine**

Ici, on considère que, malgré les dispositions corporelles pour les pratiques sportives et les transformations subjectives vis-à-vis de la salle de sport (« *on se sent mieux ! et du coup ben plus joyeuse* »), les rapports de genre dans ce cadre d'interactions à Perfect Body limiteraient les transformations objectives, car privation d'une liberté de mobilité, en raison de la division socio-sexuée de l'espace (Condon, Lieber & Maillochon, 2005), mais aussi de l'accès à la musculation, puisque les hommes monopoliseraient ces espaces. De ce fait, des rapports de pouvoir à la salle de sport sont représentés (Tabet, 1979).

4.4.3.3. *L'engagement : le passage à la deuxième séquence*

Suite aux premières transformations objectives et subjectives, la continuité de la carrière conduit les individus 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 dans le prochain chapitre.

« [...] je me suis inscrit l'année dernière [...] j'y suis pas tellement allée, j'ai dû y aller six fois en tout en un an et j'ai pris la décision de continuer mon abonnement et de vraiment y aller pour ben rentabiliser mon abonnement et j'sais pas, c'était un déclic d'aller plus souvent, avant j'avais la flemme, j'aimais pas trop et là j'ai trouvé les machines qui me plaisent, je me suis fixé des objectifs et du coup j'ai trouvé la motivation, j'aime bien » - **Anne-Flore**

4.5. Récapitulatif du chapitre

À partir d'une perspective interactionniste et proche de la sociologie bourdieusienne, cette enquête s'inspire du double tableau des transformations subjectives et objectives dans une carrière (Goffman, 1961). Trois séquences de la carrière de façonnage corporel émergent des matériaux empiriques. Chaque séquence est composée d'un input (point de départ et sens attribué à la pratique) ; un degré différent de structuration de la pratique et de l'ascétisme, enfin

un feedback (analyse des transformations et points de virage de la carrière). Ce chapitre vise à analyser la première séquence de façonnage corporel.

L'arrivée à la salle de sport au cours de l'input, peut s'avérer cohérente (e.g., répondant à une demande du métier) ou introspective (e.g., face à un état de fragilité chez l'individu) (Coquet, Ohl & Roussel, 2016). Les enquêté·e·s s'inscrivant à Perfect Body se complaisent de façon générale dans leur insatisfaction corporelle, mais l'imbrication de rapports de sexe, d'âge et d'origine sociale produit des variations. Chez les jeunes femmes l'insatisfaction corporelle peut avoir un lien, direct ou indirect, avec des troubles du comportement alimentaire. Les personnes plus âgées utilisent un discours centré sur le déclin de la santé, mais les femmes expliquent que leur corps subirait des effets particuliers (Jarthon & Durand, 2015). Un discours de bien-être semble être privilégié pour les personnes d'origine sociale moyenne supérieure. Enfin, les dispositions corporelles sont en interaction avec l'offre de fitness directe (e.g., expansion de salles de sport) ou indirecte (e.g., invitation d'un tiers proche). Par rapport aux objectifs, ils sont fréquemment en lien avec l'élément déclencheur. Les femmes ont tendance à se concentrer sur la perte de poids et cibler un travail du bas et centre du corps, néanmoins leurs objectifs restent peu structurés, sauf quand elles ont un suivi professionnel (e.g., coach). Bien qu'elle puisse entrer en résonance avec les activités en dehors de la salle (e.g., gain de force pour faire du rugby), la pratique est perçue comme une sorte de violence contre soi qui aboutira à une transformation intime pour être mieux dans leur peau. Les hommes, indépendamment de leur morphologie (e.g., surpoids) privilégient l'hypertrophie du corps, mais celle-ci est rejetée quand perçue à outrance (e.g., image d'Arnold Schwarzenegger). Les transformations visent à produire une satisfaction du corps pour soi-même, mais aussi pour les autres (e.g., l'exhiber). L'origine sociale, peut montrer une continuité des usages des corps (e.g., corps fort pour travailler chez un soudeur ou un militaire).

Dans cette séquence de la carrière, la pratique est volatile. Les personnes arrivant à la salle peuvent apprendre en autonomie par la saisie des indices de l'environnement (e.g., notices de machines, observer et/ou interpeller les autres). L'apprentissage chez les femmes est influencé par le fait d'avoir des proches dans le domaine fitness. De même la position des capitaux économiques permet d'obtenir un suivi individualisé. Pour les hommes, leur métier peut influencer l'apprentissage à la salle de sport, soit par la possession de capitaux culturels (e.g., kinésithérapeute) soit par le caractère physique du métier (e.g., militaire). Les hommes d'origine sociale populaire semblent produire un apprentissage entre eux et un relais de leurs connaissances. Par ailleurs, les façons de s'entraîner sont diversifiées et peuvent être

individuelles ou en groupe (mixte, non mixte ou couple). Cependant elles varient au cours du temps. Bien que le groupe soit considéré comme une source de « motivation », son agrandissement réduit la perception d'efficacité. Enfin, pour les couples, les plus jeunes ont tendance à s'entraîner ensemble, tandis que ceux de plus de quarante ans divergent tant en espaces occupés que dans les pratiques réalisées.

L'ascétisme est également volatil, par exemple la fréquentation de la salle de sport oscille entre une intensité forte qui diminue au cours du temps. Dans cette séquence de la carrière, les séances annulées ou ratées ne sont pas nécessairement rattrapées. Les enquêté·e·s attribuent ce phénomène à leur « motivation » ou aux contraintes quotidiennes (e.g., le travail, les études ou la famille). Les « faibles » dispositions pour la pratique sportive n'expliquent pas nécessairement la fréquentation réduite de la salle chez les femmes. L'ambiance (e.g., trop de personnes en soirée) aurait une influence et serait en lien avec la perception d'être abordé par les hommes ou jugée par des personnes plus expérimentées. Chez les hommes, ceux qui sont au chômage semblent plus souples et volontaires pour aller à la salle. En ce qui concerne l'ascétisme dans alimentation, de façon générale il est perçu comme incontournable dans le travail de transformation corporelle. Pourtant, les régimes restent flous (e.g., « faire attention ») et peu assidus. Il faut remarquer la mise en avant du travail « naturel ». C'est-à-dire que la consommation des suppléments alimentaires (e.g., protéines) n'est pas entamée. Elle serait perçue négativement et attribuée aux personnes plus expérimentées dans la carrière de façonnage corporel. Les hommes sont plus invités à adopter ces comportements par le biais des agents socialisateurs de la salle (e.g., amis, coaches). Lorsque les capitaux économiques sont élevés, il peut y avoir un accompagnement professionnel (par exemple une diététicienne pour les femmes). Par ailleurs, certaines habitudes ascétiques en lien avec l'origine sociale se positionnerait dans une continuité avec la culture fitness. Chez les femmes les informations pour adopter un style de nutrition ascétique peuvent se chercher via les réseaux sociaux, tandis que les hommes sont plus orientés par des tiers féminins (e.g., amie, copine).

Chaque séquence du façonnage comporte un feedback sur les transformations objectives et subjectives en raison de la pratique sportive. Dès l'arrivée à la salle, un suivi peut être établi (e.g., se peser) par une initiative propre ou accompagnée par un professionnel (e.g., diététicienne, médecin). Ici, l'image corporelle peut être rejetée et donc la prise de photos est une stratégie écartée. Les enquêté·e·s se lancent en amont dans une pratique sportive pour entretenir leur santé, semblent être ceux/celles n'effectuant pas de suivi. Quand le suivi est réalisé et que les résultats ne sont pas identifiés, l'individu semble être affecté. Par rapports aux

transformations objectives, des états physiques sont identifiés (e.g., fatigue, courbatures, amélioration dans le sommeil). La perte de poids survient très rapidement et le gain de masse musculaire se développe en parallèle de façon subtile. Les femmes emploient plus les termes « fermeté » pour évoquer les changements, par rapport aux termes « prise » et « volume » qui sont visiblement utilisés par les deux sexes. Ces transformations objectives viennent à modifier la vision intime de soi, considérée maintenant plus positivement (e.g., « se sentir à l'aise », « avoir la pêche », « être content »), ce qui renforce aussi l'engagement dans les transformations objectives. L'hexis corporel commence à être modifié et un discours psychologisant est employé (e.g., travail sur le mental, bien-être psychologique) afin de montrer les effets positifs du sport sur la vie des hommes et des femmes. Cela pourrait être considéré au regard de l'emprise des discours psychologisants dans les classes moyennes et les couches supérieures de classes populaires. Enfin, la perception de 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). Ces passages sont mis en perspective par la mise en valeur d'un portrait.

5. 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, un certain caractère enchanté.

5.1. Input : rapport à la pratique et maintien des objectifs

Les objectifs de façonnage corporel sont encore en vigueur avec 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'ai des objectifs on va dire voilà le fait d'évoluer, de m'améliorer sur les mouvements, sur les charges » - **Sofia**

« maintenant ça va au-delà de perdre de poids » - **Cecilia**

« J'essaie de prendre le maximum de la masse musculaire, après sécher pour moi c'est un souci ça j'aimerais » - **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 ! (accentue) d'être un peu musclé » - **Charly**

« [...] mon objectif au niveau physique [...] tout simplement c'est le mec qui a créé la chaîne [YouTube] là, c'est vraiment ce type de gars que je veux ressembler Alexandre Villani » - **Pierre**

« [...] j'ai un type de physique que je voudrais, j'ai une photo en fait d'un mec qui est torse nu, moi je me suis toujours affilié à ce physique-là » - **Charly**

« [...] j'aime bien... Jason Statham, j'aime bien son corps à lui » - **Oussama**

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.

« [...] quatre-vingts kilos 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'ai pas envie de ... j'suis pas très grand donc j'ai pas envie en fait d'être un cube » - **Charly**

« [...] je me suis rendu compte qu'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**

Si cette pratique sportive peut être encouragée par une difficulté avec l'état de santé, la personne peut prendre du goût « *je veux associer à ce besoin médical pourquoi pas le plaisir*

du sport, le plaisir de la musculation » - **Catherine**). De plus, la pratique ici est stabilisée (« *mon objectif aussi toujours d'aller trois fois à la salle par semaine, ça je resterai toujours* » - **Amandine**). La prise de goût est en lien à la fréquence de la pratique, mais également l'investissement économique peut persuader l'individu de continuer et l'associer au goût.

« [...] peu importe ton physique tu peux faire ce que t'as envie de faire, pousse la porte d'une salle de sport [...] tu vas te plaire à force » - **Élona** ; « [...] on essaie de rentabiliser [l'abonnement] y a une grosse partie de 'tu dépenses de l'argent donc il faut que tu rentabilises' mais y a aussi une part dont on prend de plus en plus du plaisir » - **Gabrielle**

5.2. Pratique semi-structurée : formaliser l'apprentissage

5.2.1. 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 acteur/trice·s afin d'affiner leur apprentissage et renforcer le cadre « pédagogique » de la salle. Les femmes peuvent commencer à s'intéresser davantage à la musculation. 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.

« [...] je l'ai fait à l'inverse aussi le vélo elliptique, je le fais comme ça, j'avais vu ça sur internet (rit) donc ça me fait pas travailler les mêmes muscles (rit) » - **Amandine**

« [...] j'ai regardé sur internet toujours en fait comment ils mettent souvent des fiches en ligne de trucs comme ça pour travailler différentes parties du corps, parce qu'au début moi c'était pas mon objectif c'était que du cardio que je faisais » - **Cecilia**

« [...] c'est là [la chaine de YouTube] aussi que j'apprends à faire mes exercices » - **Pierre**

« [...] ce que j'ai fait c'est télécharger des images sur internet, il y a plusieurs images 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.

« J'ai commencé par faire des notes, là au moins je sais que le lundi je vais travailler tout ça (me montre sur son carnet) quand je vais aller demain, soit je double ce que j'ai fait, soit j'enlève certains trucs que j'avais déjà fait et je me concentre sur trois machines » - **Cecilia**

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. Les réseaux sociaux et d'autres supports ont une influence dans ce cadre, soit pour trouver un coach, soit pour développer des stratégies pédagogiques.

« J'étais abonnée à une personne sur Instagram qui [...] passait ses diplômes pour devenir coach et du coup je l'ai contactée [...] je suis partie sur un an avec elle [sa nouvelle coach] je demande à ma coach directement qu'elle m'envoie des vidéos [mais quand elle ne comprend pas] je lui montre [à sa mère qui est expérimentée de la salle] parce que des fois je fais là 'mais je comprends [pas], ah c'est quoi ça !' (rit) donc souvent elle me montre » - **Élona**

« [...] je l'ai construit [son programme sportif] avec de l'aide de mon copain en fait et avec un livre qu'on a sur la musculation qui regroupe tous les exercices de musculation » - **Sofia**

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

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 se 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 que quand tu t'intéresses, 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* c'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 inclinés à entamer une interaction d'apprentissage direct à la salle avec un tiers non connu, un homme dont le corps atteste l'expertise. Les femmes évoquent plutôt la nécessité de maîtriser les gestes pour être autonomes sur place, donc la préparation en amont serait importante.

« [...] 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, entre guillemets un mec qui est un minimum costaud, qui a l'air de pousser quand même et qui fait, et qui a l'air de faire des mouvements propres quoi » - **Robin**

« [...] j'ai déjà fait quelques rencontres de mecs beaucoup plus expérimentés que moi j'hésite pas à demander [il se rend compte] 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**

« [...] après quand je reviens la semaine je suis toute seule, donc il vaut mieux que je sache comment faire le... truc et si possible correctement, parce que... pour pas se faire mal » - **Élona**

Les premiers programmes sportifs sont fréquemment considérés dans une division binaire du corps, le haut et le bas. Malgré le fait que les sportif·ve·s développent un goût pour la pratique et commencent à la structurer, leurs dispositions corporelles semblent orienter les préférences pour s'exercer. Dans ce cadre, les personnes s'entraînant en couple reproduisent une division sexuée, soit de l'espace, soit des parties de corps travaillées.

Encadré 11 - Travail mixte : une complémentarité trompeuse ?

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. Dans ce cadre, des masculinités complices sont performées (Connell, 2014), car les bénéfices du patriarcat sont entretenus par les hommes via une vision complémentaire du travail, une 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 peccs, 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**)

5.2.2. 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.

« [...] je vois tout le temps dans les vidéos [de poids libre] quand on connaît sauf que c'était dans l'espace que je ne voulais pas franchir et du coup j'utilise l'autre [espace de machines guidées] que j'aime bien » - **Gabrielle**

« [à propos des exercices de poids libre] j'ai essayé quelques fois, mais pareil je sais pas trop quoi faire comme exercice du coup j'ai essayé une fois et j'arrivais pas trop, je comprenais pas trop du coup j'ai pas renouvelé l'expérience » - **Anne-Flore**

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.

« [ça] m'est arrivé de le faire [utiliser des poids libres] un p'tit peu avec bien évidemment la surveillance de Dimitri [son coach] j'utilise pratiquement... tout [...] je pourrais pas en faire à longues durées parce que les articulations ne vont pas tenir » - **Catherine**

« 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 [...] sans utiliser les machines, parce qu'il trouve que les machines c'est un peu plus ... facile ! (accentue) » - **Charly**
« [...] je préfère regarder quelqu'un faire du développé couché aux haltères, que j'adore cet exercice [...] 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 dix kilos par bras, là en espace de décembre à février, trois mois j'ai plus que doublé la charge, maintenant je suis à vingt-quatre kilos 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**

5.3. Ascétisme semi-structuré : commencer à stabiliser la pratique

5.3.1. Assiduité négociée : techniques de compensation

L'assiduité est moins volatile dans cette séquence de la carrière, généralement elle a tendance à augmenter, néanmoins lorsque les premiers changements du corps se sont produits elle peut être réduite (e.g., deux séances par semaine). Lorsqu'il existe un accompagnement d'un coach le nombre de séances est négocié, particulièrement s'il existe des restrictions médicales.

« [...] 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 » - **Oussama**
« [...] j'allais cinq fois dans la semaine au début, mais après quand j'ai perdu [du poids] ce que je voulais et plus encore en fait, donc du coup, là j'suis en prise masse, j'ai limité mes jours, donc je vais trois fois, deux fois dans la semaine » - **Cecilia**
« [...] je viens suivie et en accord avec le coach on vient deux fois par semaine, moi à côté je me rajoute une heure et demie, deux heures, donc je viens au minimum trois fois par semaine dans la salle » - **Catherine**

Dans ce cadre, 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 rattraper.

« [...] ma séance de lundi, haut du corps, je devais la faire et finalement je peux pas, je la fais le mardi, je décale mercredi bas du corps, jeudi machin et je vais le samedi matin » - **Pierre**

« [...] surtout les amis, s'il y a une soirée, mais encore euh... 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**

« [...] soit parce que je suis malade, j'ai un contre-temps, un rendez-vous quelque chose comme ça [...] des fois ça m'arrive de la rattraper sur plusieurs séances ou des fois je continue, selon moi mon temps [...] » - **Sofia**

« [...] on est régulièrement amené [à annuler] au mieux on essaie de la rattraper dans la semaine [...] on essaie de voir si le lendemain ou le surlendemain on peut l'avoir ou voire même dans la journée » - **Catherine**

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.

« [...] par moments on est obligé pour des raisons vraiment professionnelles de se dire 'tant pis je préviens le coach pour annuler ou reporter la séance plus tard » - **Catherine**

« [...] je travaille dans une entreprise où on fait les trois huit [...] Si j'y vais [au travail] le matin, je fais huit heures/quinze heures, ben je viens l'après-midi ou le soir à la salle ou quand je travaille l'après-midi, j'essaie de venir le matin » - **Pierre**

5.3.2. Suivi de l'alimentation et supplémentant nutritionnels

Au fur et à mesure que la pratique se stabilise, l'alimentation est également suivie et contrôlée. Il ne s'agit pas seulement de « faire attention » mais aussi d'éviter certains aliments, d'incorporer d'autres et de commencer, pour certain·e·s, à les peser. Les tiers professionnels peuvent orienter ce processus ou donner les bases pour entamer ces comportements, d'une façon plus ou moins rigoureuse, surtout quand il s'agit de perdre de poids.

« [...] tu fais plus attention à ce que tu manges, tu pèses tes aliments, ce que je faisais pas avant donc tu essaies de manger le moins de produits transformés, ben tu essaies de cuisiner tout simplement je me suis mis à cuisiner, moi qui ne cuisinais pas avant » - **Élona**

« [...] je m'inspire quand même du programme qu'elle m'avait fait [sa diététicienne], quand je mange je mets des légumes ce que je ne faisais pas avant, de féculents [...] mais après dix-huit heures je mangeais plus [...] j'avais demandé au coach et il m'a dit qu'il fallait que je prenne beaucoup de protéines [...] mon alimentation c'est plus protéinée qu'avant en fait » - **Cecilia**

« [...] j'ai commencé vraiment 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 en fait 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 [je dois] manger en fait régulièrement. 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**

Néanmoins, le goût pour la pratique sportive et la structuration de séances peuvent se présenter sans impliquer nécessairement un ascétisme rigide, au moins pour les personnes les plus âgées.

« [...] ça reste avant tout un besoin physique que j'ai mais du plaisir, si à côté de ça je commence à me donner des empêchements d'agir dans un tel autre domaine ça m'intéresse plus [...] si j'ai envie de boire un verre d'alcool je boirai mon verre d'alcool c'est tout (rit) » - **Catherine**

Parmi les changements dans l'alimentation, la consommation de suppléments nutritionnels peut être entamée, particulièrement chez les hommes. Certains peuvent montrer leur rejet et indiquent préférer un travail « naturel ». D'autres ont expérimenté, 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, [les protéines et hypercaloriques] j'en ai déjà goûté, mais j'aime pas [le goût] » - **Oussama**

« [...] je prenais des protéines [dans son ancienne salle] chose que 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, c'est un bon complément » - **Nicolas**

La consommation des protéines reste moins fréquente chez les femmes, au moins celles interviewées. Une personne tierce, plus expérimentée avec ce comportement, les introduit dans le domaine. De même, internet et particulièrement les chaînes de fitness sur YouTube font la promotion de ces produits, étant eux-mêmes sponsorisés par les marques de protéines. En plus des suppléments nutritionnels, les femmes peuvent prendre de produits pour mincir.

« [...] je me suis mis [à la consommation de suppléments] début de cette année et mon frère s'est mis aussi, mais c'est lui qui s'est tourné un peu vers tout ça [...] il a vu de plus en plus de mecs dans ce genre de truc donc il a essayé, il a pris un goût qu'il ne lui a pas plu du coup il me

l'a passé [...] et puis juste après j'ai entendu parler plus sur Thibault inshape [youtubeur] qui a un partenariat avec Myprotein et qui fait souvent des coups de pub sur ses réductions [...] j'ai commandé quelques trucs et voilà genre... cinquante euros quand même ! » - **Gabrielle**
« [...] ça fait pas longtemps avec... une amie justement qui vient à la salle on a commandé sur Myprotein [...] j'étais pas du tout pour, parce que je me disais que c'était pas très bon pour la santé et tout au final j'en prends voilà. On prend de la Whey, mais ça c'est très rare ben c'est plus mon amie qui en prend [...] sinon j'avais essayé le Thermopure c'est pour plus transpirer pendant l'entraînement, j'avais pas trop aimé les effets j'avais mal au ventre » - **Anne-Flore**

5.4. Feedback de la pratique (02)

Dans cette séquence de leur carrière les individus continuent le suivi des changements du corps, principalement en se pesant. Les coachs mettent en place un contrôle plus rigoureux en considérant des mensurations ou la masse corporelle. Il s'agit d'évaluer l'efficacité du programme sportif et d'envisager des adaptations. Néanmoins, certain·e·s résistent à cette gouvernabilité sur le corps, ce qui pourrait être un effet de l'âge comme pour Catherine qui est sur la cinquantaine.

« 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 [par son coach] au niveau des bras, des avant-bras, mes épaules le torse, cuisses molles [...] j'ai pas un suivi par semaine, lui il fonctionne par cycles tu vas lui prendre un programme sur trois, quatre, cinq ou six mois, donc lui il appelle ça un cycle. [...] 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 [...] Le poids c'est pareil, tous les matins je dois me peser [...] je dois l'envoyer mon fichier après voit le suivi du poids » - **Charly**
« [...] on s'est amusé avec le coach à le faire [faire de mensurations] une fois au début, je crois qu'à moitié à leur truc, c'est pas un bout de machine qui va dire bon allez j'avais soi-disant la morphologie de quelqu'un de trente ans c'est bien allez (rit), mais sinon à côté de ça non, j'suis quelqu'un qui vit au quotidien, je passe pas mon temps sur la balance » - **Catherine**

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 ses dispositions (Coquet, Ohl & Roussel, 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, afin de vérifier que les transformations coqueries étaient toujours présentes.

« [...] je me suis pesé au tout début quand j'ai commencé [...] là-dessus j'ai pas mal changé, au départ j'en ai fait un peu... une obsession, je me pesais tous les jours et en fait je me suis dit qu'il fallait que je m'enlève cette idée de la tête et à cette époque j'étais au chômage, donc c'était mon passe-temps [...] et du coup quand j'ai repris le travail, depuis, ça va mieux [...] je me pèse on va dire 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**

5.4.1. Transformations objectives : photos, miroirs, garde-robe, compliments et séduction

5.4.1.1. Se prendre en photo et se regarder dans les miroirs

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 (« *je suis arrivée dans un poids qui me correspond à peu près* » - **Élona**) et la prise de masse musculaire. Les hommes évoquent notamment des changements en rapport à leur musculature.

« [...] 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 et la dernière photo le vingt décembre, on voit le changement quand même, [...] j'ai commencé à voir de détails, les pecs qui commencent juste à se former, les bras qui commencent à être un p'tit peu plus gros, je commence à avoir des changements 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**

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. Malgré cela, il est possible que l'âge et/ou l'origine sociale moyenne supérieure de Catherine ne l'amènent pas à considérer d'exposer son corps. Cependant, elle évoque les applications de ces changements dans la sphère domestique.

« [...] ma musculature s'est développée, j'ai moins de douleurs [...] je sens mon corps s'assouplir, se renforcer [avant] je passais plus l'aspirateur chez moi, c'était plus possible hein je faisais pas les carreaux [maintenant] je reviens à pouvoir faire certaines actions au quotidien [...] je le sens moi et ça se voit aussi bon par contre je ne suis pas du style à me promener avec un p'tit body machin, p't-être que je pourrais me permettre, mais je le ferais pas [...] » - **Catherine**

Par ailleurs les miroirs jouent un rôle dans ce cadre, confirmant la sensation de changement (« *c'est surtout dans le miroir qu'on se rend compte, mais c'est lent !* » - **Robin** ; « *quand tu te déshabilles matin ou le soir que tu te vois dans le miroir ça se voit* » - **Catherine**).

5.4.1.2. La transformation de la garde-robe

Un aspect qui prend une place importante dans le discours des enquêté·e·s ce sont les vêtements. En effet quand les habits « flottent », sont « larges » ou deviennent trop « serrés », cela produit un feedback, soit de perte de poids, soit de gain de masse musculaire.

« [pour le] bas pantalon j'suis passée à une taille que je pensais jamais voir de toute ma vie, quand tu passes d'un quarante-six à un trente-huit [...] tu constates les changements » - **Élona**

« 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**

Les femmes et les hommes semblent satisfaits de ces modifications, particulièrement un homme qui 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.

« [...] en t-shirt je mettais XL, aujourd'hui je rentre dans le M et le L sans problème, mes pantalons sont quarante et quarante-deux, j'ai perdu trois tailles de pantalon, donc c'est quand même pas mal [...] ça fait pas tellement longtemps sept mois et déjà il y a des changements conséquents [...] ça me coûte cher maintenant, du coup je suis obligé de faire toute ma garde-robe [mais] 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**

« [à propos du changement de la garde-robe] oui un peu, j'en ai racheté en fait [...] vraiment progressivement, p'tit à p'tit en fonction si j'avais besoin ou pas [...] » - **Sofia**

« [...] j'ai changé toute ma garde-robe, parce que tout ce que je mettais avant, rien ne me va, tout me flotte (rit) [...] je le fais progressivement, parce que je continue de perdre, mais pas comme au début, j'avais perdu [...] en deux mois près de six à dix kilos » - **Cecilia**

« [...] maintenant j'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 en fait et euh avant ils étaient un peu trop grands et maintenant ils sont nickel pour moi » - **Charly**

Malgré cela, pour les individus d'origine sociale moyenne supérieure les transformations du corps peuvent être mineures, notamment chez les femmes, lorsque les soins corporels s'inscrivent en consonance avec un habitus ascétique (« *ce weekend j'ai renfilé un pantalon, je l'avais sur les fesses à vingt-cinq ans donc c'est aussi que ma morphologie n'a pas changé* » **Catherine**).

5.4.1.3. *Quand les autres s'en rendent compte*

Une fois que les changements objectifs commencent à émerger, ils sont identifiés de façon propre ou par le biais des tiers. Les femmes, notamment, soulignent de remarques concernant leur perte de poids. Bien que la plupart des commentaires renforcent leur comportement, certains considèrent leurs changements sous une perspective pathologique. Lorsqu'on est dans un domaine de services, le contact client produit également un feedback des transformations, comme pour Amandine qui travaille dans une pharmacie.

« [...] c'est plus le regard de gens dehors qui me disaient 'ah tu as perdu !' qui m'a fait prendre conscience réellement que j'avais perdu [J'ai] fait mon truc [régime et sport] en vacances, quand je suis revenue en septembre à la fac, en amphi tous les camarades l'ont remarqué, les proches, avait remarqué que j'avais perdu de poids [...] il y en a qui m'ont demandé si j'étais malade, si j'avais un problème (rit) et j'ai dit 'mais non !, j'ai juste perdu du poids' » - **Cecilia**

« [...] le premier c'était mon mari (rit) je côtoie beaucoup de personnes [au travail] les clients m'ont dit 'ah vous avez perdu !' ben d'abord 'est-ce que vous êtes malade ?' [...] 'non j'suis pas malade, tout va bien', 'est-ce que vous avez fait un régime ?' je dis 'non pas du tout', 'est-ce que vous êtes fait opérer ?', 'non pas du tout', [...] on m'a dit 'vous avez perdu beaucoup, c'est bien' ben j'ai eu beaucoup d'encouragements » - **Amandine**

« [...] ça m'est arrivé de recroiser quelqu'un de mon lycée qui est passé dans le couloir, elle m'a pas vue, elle a fait demi-tour, elle s'est mis devant moi elle fait 'Élona ? – moi- oui, oui, oui' elle m'avait pas reconnu en fait parce que j'avais tellement perdu de poids et tout » - **Élona**

Néanmoins, les modifications du corps peuvent avoir une réaction ambiguë, peut-être si ne suivent pas certaines attentes genrées. Par exemple, Élona perd de poids, mais son intérêt de façonnage se centrant aussi dans la prise de masse musculaire lui fait suivre un rappel à l'ordre de sa grand-mère (« [...] *ma grande mère que je vois deux fois tous les six mois, elle me dit 'il va falloir que tu arrêtes au bout d'un moment quand je vais plus te reconnaître' (rit)* » - **Élona**). Pour les hommes, les remarques des tiers bien qu'elles puissent inclure la dimension du poids elles se consacrent notamment sur 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**.
« 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 à un moment donné » - **Charly**

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.

« [...] je vois ma famille une fois, deux fois par an, oui, oui, ils se sont rendu compte du changement quand je les ai vus à Noël déjà 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, c'était à Amazonia [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**

5.4.1.4. Les relations amoureuses et les nouveaux corps

Les transformations subjectives ont une influence dans le rapport à la séduction. Les hommes ayant gagné de la masse musculaire mettent en amont que cela facilite l'approche des femmes. Ainsi, le corps musclé ou « costaud » 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 du fait de rassurer l'individu de poser un certain capital corps pour ce faire.

« [...] 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**

Les enquêté·e·s 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, se procurer un 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·e, l'autre personne est redevable de ces efforts.

« [...] la base primaire avant tout médicale, ça c'est primordial chez moi et au-delà de ça je passe aussi au bien-être corporel, mais pour moi quand je suis avec mon époux j'ai cinquante [ans] c'est quand même plus plaisant, me semble-t-il quand on se retrouve d'être bien, avoir deux corps à peu près bien, des corps un peu trop rond j'aime pas » - **Catherine**

Encadré 12 - 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 [...] j'ai eu la chance de tomber sur une fille qui a fait abstraction de tout ça [son surpoids] la fille avec laquelle je suis aujourd'hui c'est une fille qui n'a pas regardé mon physique elle a plus vu euh... elle a vu autre chose sur moi et ça d'ailleurs, je suis... c'est pour ça que je suis tombé amoureux, parce qu'elle m'a pas regardé physiquement, mais elle a plus vu autre chose en fait [...] l'anecdote par rapport au regard des autres c'est justement avec une fille qui me plaisait beaucoup à l'époque et devant tout le monde elle m'a... elle m'a démolé, en me parlant mal, en me traitant de gros, voilà, que j'étais trop gros pour elle et que... et euh... et voilà elle méritait pas un mec comme moi, qui était gros et dégueulasse quoi, donc du coup ça c'est une anecdote qui m'a, qui m'a blessé en fait, 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, c'est-à-dire que j'ai eu ma vengeance comme ça [...] un jour j'étais, donc après ma... 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**.

« [...] 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 [...] j'imagine que ce soit comme pour nous, 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**

La perception de transformations peut ne pas être homogène au sein d'un couple. Bien qu'ils aient commencé leur façonnage corporel à Perfect Body en même temps et qu'ils aient subi des transformations objectives, Amandine explicite comment sa perte de poids a modifié la relation avec son mari qui lui dit « *j'ai l'impression de vivre avec une autre femme* ». Des nouvelles formes de régulation du couple sont produites face à ces changements « *t'es obligé de rapprendre à te connaître* ». Des transformations subjectives peuvent subvenir, même si elles ne sont pas évoquées directement.

« [...] alors mon mari il a perdu du poids aussi [...] quand moi j'ai perdu du poids il a dit 'j'ai l'impression de vivre avec une autre femme' (rit) moi quand il a perdu du poids c'était pas vivre avec un autre homme, parce que c'était toujours lui [...] en fait c'est plus compliqué pour lui que pour moi [...] t'es obligé de rapprendre à te connaître presque, au niveau de ton corps [...] vestimentairement j'étais obligée de tout racheter une autre garde-robe, des choses que je portais pas avant que je porte maintenant et ça aussi c'est perturbant d'avoir, c'est pour ça que je [se désigne elle-même] me dis 'j'ai l'impression de voir une autre femme', ça c'est rapprendre à se reconnaître, mais à se découvrir, on vit notre relation à se découvrir différemment » - **Amandine**

5.4.2. Transformations subjectives : '*ça guérit pas tout, mais pour le premier pas ça aide*'

Suite aux différentes transformations dans leurs corps, les enquêté·e·s réfèrent des évolutions de la vision d'eux-mêmes. Cela passe par la perception d'un changement de leurs hexis corporelles (« *avant je me voyais comme ça (courbe son dos) alors que là tu es [...] droite et... imposante* » - **Élona**) ainsi qu'un sentiment thérapeutique de 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 au niveau physique mais, psychologique « *ça guérit pas tout* ».

«— [...] je suis pas trop dans l'apparence, plus à la base 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**

« [...] dans ma première année de muscu on prend tous du muscle plus tonique... ouais plus... comment on peut dire ça (cinq secondes de silence) pas plus imposante, mais plus fière » - **Élona**

« Tu t'sens un peu plus à l'aise, après ça guérit pas tout ça, mais on va dire pour le premier pas ça aide [...] moi par exemple j'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 j'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**

Sans prétendre produire des explications en termes de causalité, il est intéressant de considérer l'évaluation faite par les individus sur leurs transformations. Après avoir entamé différents comportements ayant pour but de produire des modifications corporelles, les transformations subjectives peuvent être mobilisées comme une condition *sine qua non* pour réussir la carrière de façonnage corporel.

« [...] il faut que ça soit dans ta tête, il faut mentalement que tu te dises je... ben j'suis motivée en fait, parce que si tu n'es pas psychologiquement, mentalement préparé à perdre de poids tu peux voir... des médecins, tout ce que tu veux, tu vas jamais perdre de poids quoi » - **Cecilia**

5.4.3. Turning point : inertie ou second déclin

La deuxième séquence du façonnage corporel se caractérise par la prise de goût dans 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. 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.

« [...] je ne fais pas du sport pour rechercher un sommet musculaire ou autre chose [...] cette activité chez moi, n'est pas une recherche d'une perfection corporelle de façon à m'exposer [...] j'ai cinquante-deux ans, j'ai plus l'âge de jouer le Baby Doll sur la plage (rit) » - **Catherine**.

Par ailleurs, le discours enchanté que les enquêtés·e·s 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 déclin* ») 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 13 - 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 lui faire le commentaire sur 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, se représente par une fusion avec la salle où le goût se maximise « *c'est devenu ouais une passion* ». Charly indique être rentré dans 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 [pendant le premier entretien en 2018], j'étais moins assidu au niveau de la fréquentation de la salle, 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 ou 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**

5.5. Récapitulatif du chapitre

Ce chapitre visait à décrire la seconde étape de la carrière de façonnage corporel à la salle de sport. L'engouement se développe, passant d'un rapport d'obligation pour aller à la salle à un rapport de plaisir. La pratique sportive par ailleurs se structure davantage (e.g., collecte approfondie d'information en dehors de la salle, planification des séances sportives, émergence des premiers programmes sportifs). Dans cette séquence le façonnage se poursuit, les objectifs sont encore en vigueur et peuvent rencontrer certaines reformulations. Les hommes accentuent les actions pour hypertrophier leurs corps. Des tierces personnes (e.g., acteurs,

sportifs de YouTube) peuvent constituer un point de référence pour transformer le corps chez certains hommes, notamment ceux issus de milieux populaires. De plus, lorsque le métier demande un rapport proche au sport et au muscle, le passage à la salle de sport peut sembler consonant (Coquet, Ohl & Roussel, 2016) et avec une transformation du corps appliquée. Par ailleurs, quand la pratique sportive est encouragée à cause d'un problème de santé, un enthousiasme pour la discipline peut également émerger. Enfin, l'investissement économique qui contraint la pratique, peut influencer indirectement cet engouement.

Par rapport à la structuration de la pratique, les premières ébauches d'un programme sont dressées, internet étant une source d'information pour cette démarche. Les femmes peuvent commencer à s'intéresser de plus en plus à la musculation et mettent l'accent sur une préparation de la séance afin de maîtriser les gestes et d'être autonomes sur place. Dans ce cadre la prise de notes peut être mise en place. Les hommes, au contraire, auraient tendance à se rapprocher d'autres hommes, considérés comme engagés dans la pratique sportive, pour demander de l'aide. Cette identification de la hiérarchie des corps rend compte de la structuration symbolique de la salle de sport. Par ailleurs, un tiers proche, un professionnel ou des formations en lien avec le travail (e.g., à l'armée) peuvent donner également les indices pour construire un programme. Un sens binaire du travail corporel émerge et le principe d'opposition entre le haut et le bas divise les séances sportives mixtes (cf. encadré 11). La technicité est aussi comprise dans cette structuration de la pratique. Si dans un premier temps l'accès aux poids libres est limité en raison de la maîtrise des gestes, pour les femmes il semblerait que cet accès soit encore plus difficile, car elles doivent se confronter à une limitation de leur mobilité à l'intérieur de la salle en raison de la vision socio-sexuée des espaces et de la monopolisation du matériel de musculation par les hommes. Ces éléments témoignent des rapports de pouvoir qui existent en raison des outils (Condon, Lieber & Maillochon, 2005 ; Tabet, 1979). Franchir ces frontières les expose à des jugements et elles peuvent devenir des cibles de harcèlement. Pour autant elles osent de plus en plus la technicité dans ce cadre. Les hommes observent les autres hommes plus doués en musculation, pour apprendre les gestes tout en admirant leurs corps, symboles de réussite (Wienke, 1998).

L'ascétisme se structure davantage dans cette séquence du façonnage corporel. Par exemple, l'assiduité est moins volatile. Lorsqu'un coach est engagé par un client, le nombre de séances est établi. Dans l'ensemble, les enquêté·e·s indiquent avoir des jours plus ou moins planifiés pour s'entraîner, mais des contraintes peuvent les amener à annuler leur séance. Dans cette séquence de la carrière, les individus adoptent des stratégies pour compenser leurs

manques d'assiduité (e.g., rattraper ou rallonger les séances). Toutefois, l'emploi reste un élément déterminant de leur assiduité, tant pour les enquêtés issu d'un milieu populaire que pour ceux d'origine moyenne supérieure. L'alimentation est prise en considération d'une façon plus formelle, certain·e·s vont ôter ou ajouter des aliments et peuvent adopter des comportements de vérification (e.g., peser les aliments). Il semblerait que les personnes plus âgées expriment le goût pour la pratique dans cette séquence sans nécessairement suivre un ascétisme rigide. De plus, la consommation de suppléments nutritionnels peut être envisagée ou déjà entamée. Certain·e·s vont rejeter ce comportement sous prétexte de faire un travail « naturel » à la salle. D'autres l'entament, mais arrêtent rapidement en raison des effets secondaires tandis que d'autres persistent. Néanmoins, ce comportement reste peu structuré et sans connaissance spécifique de ses effets, tant positifs que négatifs. Une personne plus expérimentée introduit les individus dans la consommation de ces produits. De plus, internet et particulièrement les chaînes YouTube jouent un rôle important dans la consommation de protéines. Certaines femmes ajoutent aux suppléments nutritionnels des produits pour mincir.

Les suivis des transformations sont également réalisés dans cette séquence par le biais de la prise de poids. Lorsque l'accompagnement d'un coach permet d'évaluer l'efficacité du programme sportif (e.g., mensurations, calcul de la masse corporelle) et de réaliser des adaptations, la démarche semble plus rigoureuse. Néanmoins, certain·e·s résistent à cette gouvernabilité sur le corps, notamment pour une enquêtée plus âgée. Les situations de chômage peuvent augmenter l'attention portée au suivi (e.g., se peser plusieurs fois par semaine). Par ailleurs, différentes transformations objectives se produisent. Les photos et les miroirs informent les personnes des modifications subies par leur corps en signalant la perte de poids et, plutôt pour les hommes, le gain de masse musculaire. Quand la motivation pour se rendre à la salle de sport est fondée sur l'état de santé, la perception de l'amélioration de celle-ci est explicitée et mise en application dans les activités ménagères (e.g., passer l'aspirateur chez une enquêtée) ce qui dénote un caractère genrée de ce capital corporel.

Améliorer l'état physique ne renvoie pas nécessairement à montrer ces changements, notamment lorsque l'âge est plus avancé. Les transformations du corps sont identifiées par les vêtements (e.g., « flottent », « serrés » ou « larges »). Les deux sexes semblent satisfaits et évoquent les coûts économiques des changements de la garde-robe. Un homme souligne que ce phénomène ouvre un éventail de possibilités pour porter plus de vêtements, réaction proche des métamorphoses du masculin (Castelain-Meunier, 2005) dont les hommes sont de plus en plus concernés à cause d'un travail de l'apparence. Les changements du corps sont constatés dans

cette séquence par d'autres personnes. Les femmes indiquent recevoir des remarques positives concernant la perte de poids, mais dans certains cas d'autres personnes peuvent les attribuer un caractère pathologique (e.g., maigrir car malade). Quand les changements impliquent aussi de se muscler, les jeunes femmes sont plutôt découragées par d'autres personnes de continuer à la salle de sport. Pour les hommes, malgré le fait qu'ils puissent perdre du poids, les remarques et encouragements de personnes proches (e.g., famille, amis) sont attribués à la prise de masse musculaire. Si la perte de poids est identifiable rapidement, l'hypertrophie est perçue comme un processus lent. La sphère amoureuse est bouleversée par les changements du corps. Être musclé facilite la drague pour les hommes, permettant non seulement d'être acceptés chez les femmes, mais aussi de les rassurer en possédant le capital corporel pour ce faire. De plus, avoir un certain capital corporel pour plaire au partenaire au sein du couple s'instaure dans une dynamique de don contre don, alors on attend que le partenaire façonne également son corps. Les changements corporels au sein d'un couple peuvent être perçus différemment, ce qui demande de réapprendre à « se reconnaître » de nouveau.

Par rapport aux transformations subjectives, les individus explicitent des changements dans leurs hexis corporels et divers aspects sur une dimension « psychologique » (e.g., perception de confiance de soi, l'évacuation du stress, le calme). Les différentes évaluations positives de soi renforcent l'engagement dans la carrière de façonnage corporel. Certains affirment, dans une perspective de causalité, que les transformations subjectives sont une condition nécessaire pour atteindre les transformations corporelles souhaitées.

Finalement, la suite de la carrière est influencée par un point de virage. Par exemple, bien qu'un goût pour la pratique se développe, les conditions médicales spécifiques et/ou l'âge limitent l'engagement à la salle de sport, en produisant une sorte d'inertie dans cette séquence du façonnage corporel. D'autre part, un second « déclic » peut se produire, en analysant l'investissement et les gains obtenus ; il faut alors prendre une décision, soit pour continuer et renforcer l'engagement afin changer davantage, soit pour quitter la salle. Lorsque l'engagement se renforce, le passage à la troisième séquence de la carrière se produit.

6. Troisième séquence : devenir « accro » à la pratique

La troisième séquence de la carrière de façonnage corporel est caractérisée par une fusion à la pratique qui s'intègre à l'habitus des individus. Ici non seulement le goût est maximisé, mais se produit une sorte de dépendance, donc aller à la salle de sport est considéré comme un « besoin ». De plus, la structuration de la pratique se renforce ainsi que l'ascétisme.

6.1. Input : la nécessité de pratiquer et d'affiner les objectifs

Les individus expriment dans cette séquence un goût plus fort qui tombe dans un registre de dépendance proche à la consommation de substances psychoactives, par exemple « accro » ou « drogue » (« *j'suis déjà motivée (sa voix est en joie) quand j'attends mes séances* » - **Amandine**). 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 (« *je serais pas bien* » - *ibid*). Ainsi, la pratique sportive en salle est suivie comme une activité produisant des sensations plaisantes et pour certain·e·s une sorte de thérapie. Néanmoins, l'image du bodybildeur est rejetée.

« [...] on vient vite accro[ché] à ce sport (rit) [...] c'est un besoin vital de le faire, là ça fait quatre jours que j'ai dû aller à Angoulême pour mes études [...] et j'ai pas pu y aller et de toute la tension que tu accumules, tout le stress, toutes les angoisses, toutes les contrariétés, justement aller à la salle de sport t'aide à tout extérioriser, forcément tu te sens bien après quoi » - **Élona**

« [...] ça devient une drogue en fait tu as envie de faire plus, d'où moment où tu te sens bien aussi dans ta tête tu te mets de défis, c'est un peu comme les garçons qui vont souvent dire 'je veux prendre un peu de muscle et tout' [...] je veux pas rentrer dans le bodybuilding non plus, non, non, non, non en (rit) tout sauf ça, mais non c'est juste pour le plaisir » - **Cécilia**

Dans ce cadre, les limites sont remises en question et les individus affirment pouvoir aller au-delà. 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.

« [...] quand je fais du tapis je monte toujours plus haut, quand je cours, je cours toujours plus, j'essaie toujours d'aller plus loin, de dépasser mes limites » - **Amandine**

« [...] 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 [...] ça me satisfait pas du tout, 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**

« [...] au début c'était ben perte de poids et puis maintenant c'est devenu, ouais juste le plaisir de se défouler quand ça va pas quoi » - **Élona**

Les objectifs de départ à ce niveau sont déjà presque atteints. Il s'agit de garder le façonnage obtenu. Il est possible que des stratégies pour s'obliger à fixer le nouvel état du corps passent par son exposition en réalisant un tatouage. La prise de masse musculaire commence à

se détailler, particulièrement chez les femmes. Pour les enquêté·e·s plus âgé·e·s l'enjeu est de s'entretenir et réduire les effets négatifs du vieillissement. À ce stade l'engagement est négocié et commence à se considérer des limites.

« [...] je veux faire certains tatouages, sur certaines parties de mon corps qui nécessitent encore du travail, mais vu que je suis arrivé dans un poids qui me correspond, je sais que je vais pouvoir arrêter de perdre pour me concentrer sur autre chose [...] là ça serait vraiment de travailler sur l'aspect esthétique, c'est-à-dire, avoir beaucoup plus de muscles [...] » - **Élona**

« [...] je veux pas perdre, pas plus non plus parce que c'est pas le but, mais j'veux pas reprendre non plus, il faut je stabilise, que je reste pareille ! » - **Amandine**

« [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**

Chez les hommes plus jeunes, des icônes peuvent encore orienter le façonnage à ce stade. Soit des figures liées au bodybuilding professionnel (« *Schwarzenegger ! c'est mon idole, donc ouais grand bodybuilder, ouais voilà ça c'est mon objectif pour moi [...]* » - **Dylan**) ou d'autres associés de façon plus large au monde du fitness (« *Baf c'est de gens connus entre guillemets, c'est des physiques de gens qui sont dans le fitness [...]* *Oui, c'est un point de référence !* » - **Robin**). Les objectifs sont toujours accentués 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, voilà [...] 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 soixante-cinq kilos [en 2018] j'en ai envie, après j'ai pas envie d'en prendre trop [...] essayer d'atteindre la barre de soixante-dix kilos [aussi] pour moi ça sera d'avoir les abdos, d'avoir les packs » - **Charly 2019**

6.2. Pratique structurée : maîtriser la technique

6.2.1. Un programme détaillé

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 d'avoir certaines préférences pour exercer quelques parties de leur corps, le programme formalise une distribution plus ou moins homogène des séances. Aller à la salle rentre 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). Par exemple, Sofia, Élona et Charly, d'origines sociales différentes et avec moins de deux ans d'expérience, vont à la salle de sport quatre fois par semaine et détaillent leur programme selon les jours.

« [...] lundi c'est une séance jambes, ensuite le mardi je fais du cardio et après les épaules mercredi je fais le dos le jeudi je refais un rappel plus ciblé sur les fesses et je fais les pecs et le vendredi je fais du cardio et les bras [...] quand je vais travailler un groupe musculaire que je le sens pas forcément travailler et ben là je me dis cet exercice il faut que je l'arrête et que j'en change [...] » - **Sofia, 22 ans, 15 mois de pratique en salle de sport**

« [...] j'ai quatre séances, deux séances jambes, deux séances bras [...] ces premières séances jambes c'est ischio fessier, deuxième ischio quadri[ceps] le haut c'est en général biceps dos et triceps épaule [...] pour le haut du corps elle [sa coach] essaie de me faire des exercices que j'utilise plusieurs muscles au même temps » - **Élona, 21 ans, 18 mois de pratique en salle de sport**

« [...] 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 en salle de sport**

Les enquêtés ayant une plus forte expérience à la salle de sport, en l'occurrence des hommes d'origine sociale moyenne supérieure ont des programmes plus chargés en nombre de séances, 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 créer en autonomie son programme. L'accent est plutôt mis sur les sensations comme feedback de l'efficacité du travail 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, ischios, 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 (tousse) je commence par les exercices lourds, on va dire globaux, 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**

6.2.1.1. *Perfectionner le travail corporel*

Maitriser les gestes implique de les affiner, ce qui demande dans son tour une conscience de l'action effectuée. Les coachs 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.

« Des fois il [son coach] me demande sur certains exercices de me filmer pour voir si l'exécution est bien, s'il y a pas d'incohérences par rapport aux charges, ça m'est déjà arrivé trois, quatre fois et pour ça j'utilise Snapchat, comme ça c'est plus simple [...] » - **Charly 2019**

« [...] souvent c'est moi qui fais une vidéo, je demande à ma mère, je lui dis 'filme-moi', il faut toujours se filmer quand on fait un mouvement donc et elle me le demande [sa coach], elle dit 'je veux voir tes mouvements donc, je suis obligée de lui envoyer » - **Élona**

Dans cette séquence un accent est mis sur le détail, aller au-delà d'une vision globale des muscles. De fait, les objectifs non seulement sont modifiés, mais aussi la maîtrise des techniques. Une expertise anatomique se développe et l'utilisation du matériel semble plus intuitive. Ici, un recul est pris par rapport aux informations pédagogiques offertes à la salle (e.g., les notices de machines), car elles ne seraient pas aussi 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, parce que 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**

6.2.1.2. Respecter son programme et partager la séance entre engagés de la carrière

Le programme divise les exercices à effectuer durant la semaine en différents groupes musculaires, tout en détaillant le nombre de séries et répétitions. Ne pas suivre le programme dans cette séquence de la séance semble produire un mal-être aux individus. Par exemple, partager la séance sportive peut être rejeté (« *[je préfère plutôt] individuel t'es tout seul ben voilà personne vient te faire chier tout va très bien* » - **Élona**).

« [...] j'suis souvent toute seule et j'aime mieux, je préfère [...] parce que quand j'suis avec maman je fais que parler (rit), des fois elle me dit 'on va arrêter, j'ai pas le même rythme en fait' et puis quand elle s'en va je m'en vais [...] il y a des fois où je dis 'vas-y' mais en fait j'ai l'impression de ne pas faire ma séance » - **Amandine**

Les personnes qui parcourent la première séquence de la carrière et dont le goût par la pratique est moins développé peuvent être rejetées 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. En d'autres mots

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* ».

« [...] 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 ce 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 en 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 enseigner la pratique à d'autres, mais s'éloigneraient en raison de la divergence de compétences et objectifs corporels.

« [...] 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'* »). 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 classer les corps moins forts.

« [...] ça m'arrive de m'entraîner [avec des copains de la salle], mais en général c'est jamais prévue 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**

6.2.1.3. *Les couples : 'chacun dans son truc'*

Les individus qui sont en couple, au moins hétérosexuels, ont tendance à se rendre à la salle de sport avec leur conjoint·e. 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 le/la conjoint·e ne garantit pas nécessairement un travail égalitaire avec elle/lui. 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**

« [...] il fait une heure de muscu, moi une heure du cardio et puis après on arrive à s'entendre comme ça et puis on repart en même temps voilà (rit) [...] lui il vient des fois partager ma séance, il fait un peu de cardio, l'autre jour il a fait du tapis, moi des fois je vais le rejoindre à la muscu voilà ça m'arrive [ils travaillent séparés] lui il fait son activité et puis moi... des fois je lui demande un conseil ou quoi que ce soit, mais je fais mes machines » - **Amandine**

« [...] 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**

6.2.2. *Goût pour 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. Par exemple, chez les femmes l'accès à ces outils suit une double contrainte en comparaison aux hommes (cf. chapitre 3), mais certaines femmes peuvent éprouver des transformations subjectives et objectives tout en restant au niveau des machines de cardio-training qui seraient moins techniques.

« [...] alors je fais beaucoup de tapis, le vélo elliptique, les escalators, je fais un peu de vélo mais bon pas trop, le rameur et puis voilà [...] après si, je vais un petit peu du côté muscu je fais la presse et voilà, ben le plus c'est le tapis, vélo elliptique et escalator [...] » - **Amandine**

On observe différents degrés de passage vers l'espace musculation chez les femmes, avec un goût pour l'ensemble du matériel et une préférence pour l'emploi de poids libres. Il est possible que cela soit dépendant de l'ancienneté à la salle de sport et de la familiarité avec le milieu. Par exemple, Élona va à la salle de sport depuis dix-huit mois et ses parents y vont depuis quelques années, tandis que Sofia pratique depuis quinze mois, mais dans sa famille personne ne va pas à la salle.

« [j'utilise] toutes les machines en fait [...] moi par exemple j'utilise le vélo elliptique et puis après quand je pars en musculation je fais du tirage vertical pour le dos, je peux faire de la presse, du squat, j'utilise les poulies, vraiment tout » - **Sofia**

« [...] en ce moment je fréquente plutôt les poids libres plutôt que les machines guidées, les machines guidées ça dépend, parce que quand tu fais du leg curl ou leg extension t'es obligé d'avoir la machine mais... j'ai beaucoup de poids en libre » - **Élona**

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 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.

« [...] 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**

Lorsque l'expérience est mineure, il semblerait que le choix du matériel à utiliser importe peu. Par exemple « *Aujourd'hui j'ai pas de préférence, je me dis que tu peux aussi bien*

travailler sur des machines que sur des poids libres, non maintenant j'ai plus forcément de préférence. » - **Charly 2019**

6.3. Ascétisme structuré : un style de vie

6.3.1. Assiduité établie : '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 à la salle de sport. Être au chômage donnerait plus de marges de manœuvre, comme Sofia qui est en recherche d'emploi (« [...] *en ce moment j'en ai pas beaucoup [de contraintes] pour venir à la salle, mais sinon c'est le travail* » - **Sofia**). Les activités quotidiennes « *moins formelles* » comme les relations sociales peuvent être vécues comme un obstacle pour s'exercer, face à cela ces individus peuvent privilégier le sport.

« [...] les amis (rit), il faut les casser (rit) quand les amis veulent faire des sorties ou par exemple aller au restaurant et que toi tu sors de cours à une heure, que tu vas à la salle et que tu manges après y a un problème (baisse sa voix et rit) » **Élona**

Une fois que le goût est établi pour la pratique sportive, 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, Ohl & Roussel, 2016), c'est-à-dire en lien à une relation conflictuelle avec le corps, les individus 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 principale, 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 aujourd'hui ayant 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 enquêté·e·s, le rapport à l'annulation des séances sportives est également précis. Les individus signalent annuler rarement étant donné la dépendance à la pratique « *j'suis devenue addict* » ou encore « *c'est un besoin!* ». 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 (« *comme souvent pour toutes les contraintes que j'ai des fois je suis obligé d'aller le weekend* » - **Élona**).

« [...] j'annule rarement, je me débrouille toujours pour y aller [...] il faut vraiment que ça soit grave parce que j'suis devenue addict en fait donc, il faut qu'il y ait un gros empêchement pour que je vienne pas [et si elle annule] j'essaie, oui de faire la séance d'après en faire un p'tit peu plus voilà, si je viens pas le mercredi, le jeudi, j'en fais un peu plus [...] » - **Amandine**
« Aucune [raison d'annuler] (rit) aucune [...] il faut vraiment que ça soit grave pour que j'annule ou je me blesse ça peut arriver, c'est bête mais bon, au boulot je me fais mal, [...] 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 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 à la salle de sport 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 exprime de travailler 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**)

6.3.2. Alimentation internalisée : plus de protéines, moins de calories

6.3.2.1. Changements automatisés et tendance à l'hypertrophie chez les hommes

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'ai eu des troubles du comportement alimentaire, j'étais très maigre et le fait de commencer la salle ça m'a fait manger plus [...] je fais attention à mon alimentation mais ça m'a fait prendre du poids, mais dans le bon sens, je sais que ça a modifié mon alimentation par rapport [...] je m'en suis sortie maintenant j'ai plus de soucis avec [...] j'ai rajouté tout ce qui est les lipides, tout ce qui est féculant, les glucides, surtout ça en fait » - **Sofia**

« [...] j'ai changé mon alimentation [...] je mange beaucoup plus de légumes, j'ai arrêté beaucoup de graisses, beaucoup de sucreries [...] je contrebalance avec le sport quand je mange une raclette, je sais que j'ai le sport derrière qui va éliminer » - **Amandine**

« [...] j'essaie de me faire plaisir au moins une fois par semaine [...] 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 plus 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 atteints 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 contrainte, 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 repas. » - **Dylan**

6.3.2.2. Contraintes pour les proches

Pourtant, si les individus semblent plus à l'aise avec ces changements, leur environnement pourrait les percevoir contraignants. Qu'il s'agisse de leurs ami·e·s, familles ou conjoint·e·s, les autres personnes se rendent compte de l'ascétisme et cela peut déclencher des tensions. Amandine, qui est mariée, explique qu'elle réalise des repas différents pour elle par rapport à ce que mange son mari et ses enfants. Élona indique que pour ses amies les restrictions qu'elle se donne c'est « pesant ».

[...] j'ai deux garçons, plus mon mari, c'est compliqué, donc je leur fait à manger quand même pour eux et je mange pas la même chose [...] avec moins de graisses, avec plus de légumes, après mon mari me dit 't'es très forte' [...] c'est compliqué de regarder manger une pizza et toi t'as un bout de salade et une tranche de jambon blanc (rit) [mais] on a été invités, pour les fêtes, je me suis pas privé, je mange moins par contre parce que mon estomac a rétréci mais je mange comme les autres, je vais pas me refaire un repas spécial [...] » - **Amandine**

« [...] elles [ses amies] mangent du *rāmen*, des trucs asiatiques et toi tu manges brocoli, courgette, poulet riz (rit), elles ont du mal [...] elles disent 't'as raison tu manges équilibré c'est normal, mais moi je peux pas faire ça', donc [pour] sortir au restaurant c'est compliqué de leur dire 'ah non on peut pas aller là, parce que moi il faut que je fasse attention' elles le comprennent assez bien, mais je sens des fois c'est pesant pour elles, de se dire 'on peut pas aller là parce qu'elle fait de la salle et donc elle a une diète spécifique' » - **Élona**

« [...] 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 conjoint·e·s. En effet, Coquet, Ohl et Roussel, (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.

« [...] c'était une contrainte pour mon entourage [...] 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 » - **Robin**

« [...] on va passer pour un couple d'extraterrestres, mais c'est vrai que je sais que souvent avec ma [nouvelle] copine on mange tous les soirs la même chose, on sait qu'on met tant grammes

de riz, qu'on mange tant 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**

6.3.2.3. Une consommation de suppléments nutritionnels plutôt masculine

Les femmes sont peu nombreuses à consommer des suppléments nutritionnels, mais il est probable que cela soit en raison du faible effectif dans cette séquence de la carrière de façonnage corporel. Élona, qui fréquente les salles depuis dix-huit mois, explique qu'elle avait commencé à prendre des protéines par le conseil de son ancien coach et le fait que ses parents en prenaient a facilité sa propre consommation.

« Ah non ! ah non ! il [son ancien coach] m'a dit 'il faudrait, ça serait bien que tu prennes de la protéine machin' et comme mes parents étaient là et qu'ils faisaient déjà du sport, ils ont dit 'oui, ben on a ça à la maison, est-ce qu'on peut lui donner ça ?' » - **Élona**

Par la suite elle arrête de prendre des protéines sous conseil de sa nouvelle coach. Néanmoins, Élona signale prendre des multi vitamines et un produit pour encore perdre du poids.

« [...] à part celles qu'on mange normalement, genre le poulet, mais les protéines en poudre, j'en ai pris au tout début, quand j'avais mon premier coach [...] mais ma nouvelle coach elle dit que les protéines en poudre c'est pas vraiment nécessaire si tu fais pas la compétition, donc tu peux t'en passer [par rapport à d'autres compléments] pour le multi vitamines j'en prends trois par jour [...] le magnésium, j'en prends deux tous les soirs, ça c'est pour bien dormir. Le brule gras c'est à chaque repas et les omégas c'est un » - **Élona**

Les hommes sont plus nombreux à expliciter l'utilisation de suppléments nutritionnels, notamment des protéines dans le but de s'hypertrophier. De plus, ils peuvent rajouter d'autres produits pour améliorer leurs performances pour donner « *un coup de puch* » 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.

[...] 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 puch [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**

Il est possible de souligner les transformations suivies par Charly entre 2018 et 2019, qui avant ne souhaitait pas prendre de suppléments voulant un travail « naturel » puis la suite dans sa carrière l'engage dans ce comportement pour obtenir les objectifs corporels souhaités.

« [...] 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 augmentées et je me sens moins fatigué qu'avant [...] mon coach me dit tout '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, toute suite voilà c'était associé (parle de façon caricaturale) 't'est 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, ma copine en prend, elle fait ça en plein milieu de la salle elle s'en fout, 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 dans une activité « *pour le plaisir de faire du sport* ».

« [...] j'ai pris [de 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**

6.4. Feedback de la pratique (03)

6.4.1. Transformations objectives : changements remarquables et répercussions générées

6.4.1.1. Prise de masse musculaire

Les changements sont perçus par les propres individus et 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 ».

« [...] vu que je perds de poids et je me muscle en même temps j'ai mes muscles qui sont beaucoup plus saillants, mes jambes ont triplées de volume (rit) après ça se voit au niveau de la mensuration » **Élona, 21 ans, 1 an et six mois de pratique**

« [...] je trouvais que 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' parce que 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 soixante-quatorze kilos et je suis monté jusqu'à quatre-vingt-deux kilos [...] de musculature, maintenant je suis descendu, je suis à soixante-dix-sept [...] malheureusement, au fur et à mesure de l'âge t'as les muscles qui s'atrophient » - **Éric, 54 ans, 19 ans de pratique**

6.4.1.2. Tiers spectateurs du changement du muscle : jugements et encouragements sexués

Les personnes autour font un feedback sur l'état du changement du corps, cela peut être des amis, la famille ou autres. Si ces retours sont la plupart du temps un encouragement pour continuer la pratique, ils peuvent également être un jugement, notamment pour les femmes qui se musclent.

Élona explicite deux niveaux de cette vision, d'abord le caractère déviant octroyé à la pratique « *la musculation, les gens ont beaucoup d'a priori dessus* », et le fait d'être une femme

dans ce domaine-là « *ils associent musculation et homme et quand tu mets musculation et femme ça va pas du tout* » (cf. encadré 14). Les rappels à l'ordre s'inscrivent dans une subtilité de commentaires ou cela peut passer par une remise en question directe de l'engagement sportif. Malgré le fait de « troubler le genre », par le biais de ce façonnage corporel, il semblerait qu'Élona essentialise les corps en les inscrivant à deux « natures » différentes, selon leur classe sexuelle « *une femme ne pourra pas devenir comme un homme en se musclant* ».

« [...] mes amis, ma famille aussi des personnes de la salle [...] on m'a dit par exemple une chose toute bête, avant je travaillais mon haut du corps, depuis que je suis en salle c'est quand même pas mal développé et je sais qu'on me dit souvent 'ah dis donc tu as pris du bras, t'as pris des épaules' voilà, des choses comme ça » - **Sofia**

Encadré 14 - La subversion : être une femme dans un sport d'hommes et se muscler

Élona - si c'est des gens qui ne comprennent pas ton... le sport que tu fais et en l'occurrence ma grand-mère elle me l'a fait la réflexion y a deux jours, c'est-à-dire qu'au bout d'un moment elle m'a dit 'il va falloir que tu arrêtes de perdre et que tu te stabilises' et là dans ce moment-là il faut essayer de faire comprendre aux gens que c'est ton corps et que c'est à toi de te sentir bien dans ton corps, donc c'est à toi de décider quand tu t'arrêtes, mais après les gens ne pourraient pas comprendre pourquoi je fais ça quoi tout simplement pourquoi aller me buter à la salle de sport pendant une heure et demi quatre fois par semaine pourquoi manger des courgettes (change le ton de sa voix et mime), des brocolis tous les midis [...] je pense que c'est beaucoup un jugement, beaucoup plus sur la pratique sportive en elle-même, la musculation, les gens ont beaucoup d'apriori dessus en plus en ce moment, c'est un sport qui se démocratise donc du coup on en parle [...] je pense quasiment la totalité de gens si je leur dis, même dans ma classe, je leur dis 'je fais la musculation – ah ! tu vas soulever des poids ? – ben oui je vais soulever des poids' (rit ironiquement).

[...] j'suis une femme et donc je fais un sport d'homme, ben qui était réservé ben que, beaucoup d'hommes pratiquaient en fait, c'est le fait que tu dis 'ah tu soulèves des poids !' en fait les gens pensent qu'une femme va devenir bodybuildée comme un homme en faisant la musculation donc forcément, ils te regardent 'ah ! oui en fait tu soulèves des poids' le temps que tu leur expliques et qu'ils intègrent le fait qu'une femme ne pourra pas devenir comme un homme en se musclant c'est déjà très loin ça (rit et soupire) mais ouais c'est le fait souvent, ils connaissent pas ce sport, mais ils associent musculation et homme et quand tu mets musculation et femme ça va pas du tout [...]

[...] début septembre, quand il faisait encore chaud on devait aller au *Confort moderne* à Poitiers, donc on est allé à pied et j'étais en débardeur et donc j'arrive forcément et commence à discuter et des nanas que je connaissais pas viennent me parler, parce qu'on apprenait à faire connaissance elle me dit 'mais t'as de gros bras et tout' (change sa voix pour mimer la surprise) qu'est-ce que tu entends par gros bras parce que voilà, 'ben mais t'es musclée et tout', en plus ça c'est, la clavicule qui ressortait etcetera 'ouais t'es musclée quoi – oui et alors ? - ' et c'est parti on a discuté de la salle et c'est là qu'elle fait 'mais moi j'irai jamais en salle de sport si c'est pour devenir un bonhomme et tout', donc au début j'savais pas trop si c'était un jugement positif ou négatif quand elle me posait cette question parce qu'elle a dit 'je veux pas avoir des gros bras comme ça', je fais 'tu sais y a du muscle, y a de la graisse quoi [...] j'ai plus pris ça comme un jugement négatif que positif en fait c'est souv[ent] ça m'arrive tout le temps [...]

Les hommes explicitent les commentaires des autres comme 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.

« [...] je 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 [...] 'ouais t'as pris', c'est pas qu'on te dit que t'as perdu, donc je me rends compte [...] » - **Dylan**

« [...] ça met beaucoup de temps, mais j'ai même une patiente que je suis depuis trois ans donc ça fait un moment qu'elle me voit [...] 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 notamment depuis deux, trois mois 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**

6.4.1.3. *S'habiller différemment et mettre en valeur le corps*

Les modifications du corps donnent accès à une nouvelle gamme de vêtements en changeant le style vestimentaire (« [...] *je mettais pas du tout des jupes, des collants voilà, je me suis acheté des shorts, des collants, mes vêtements sont différents, avant j'étais tout le temps en pantalon [...] maintenant je porte plus serré* » - **Amandine**). Les individus prennent conscience de leurs transformations, la mise en valeur du corps est possible.

« [...] 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, c'est vrai que ça change tout le temps, même 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 [...] il y a eu un énorme trou et 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 (« *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* »).

6.4.2. Transformations subjectives : 'on peut être féminine en ayant du muscle'

La perception de soi se transforme à différents niveaux, par exemple les individus indiquent percevoir un état de santé amélioré (« *je tombe plus trop malade comme au début* » - **Cecilia**), mais surtout une « confiance en soi » affirmée inscrit dans un rapport au mérite (« *ça m'a permis de me dire qu'on a rien sans rien* »).

« [...] j'ai un peu plus de confiance en moi, par rapport au regard des autres [ce] que les autres peuvent avoir dans la salle, je fais beaucoup moins attention en fait » - **Sofia**

« [...] 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 [...] ouais ça m'a permis 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 ça permet de prendre de confiance en soi, clairement, quand on a des résultats ! » - **Robin**

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 le fait de porter un corps légitime « *de pas être obèse* ».

« [...] je suis allée au bout de moi-même en fait, petit à petit je m'aperçois que je peux aller encore plus loin [...] je monte plus loin en fait dans mes objectifs » - **Amandine**

« [...] 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**

Lorsqu'une femme s'engage dans une carrière de façonnage corporel, surtout en s'hypertrophiant, cela produit une confrontation avec les idées de corps légitimes préalables. Par exemple, Élona explique les variations de corps considérés comme légitimes, l'intérêt n'est plus le corps d'une « *femme mince* », mais plutôt un corps « *tonique, qui est musclé* ».

« [...] quand j'étais adolescente, pour moi, le corps parfait c'était surtout une femme mince (allonge le mot) maintenant, pour moi, un corps parfait c'est quelqu'un qui est tonique, qui est musclé et qui a des formes, pas forcément super sèches [...] ouais qui pratique du sport, je trouve ça beaucoup plus féminine que quelqu'un qui va être plat ou plate en l'occurrence » - **Élona**

Cette mobilité de la vision des corps se confronte à la représentation de l'identité genrée féminine. Être mince n'est plus synonyme de féminité, le muscle prend une place et se voit congru pour la classe sexuelle des femmes « *on peut très bien, être féminine et musclée* ». Il est probable que la socialisation auprès de proches ayant fréquenté la salle facilite ce processus, par exemple les parents d'Élona fréquentent depuis plusieurs années les salles de sport.

« [...] plus je fréquentais la salle et plus je voyais mon corps changer et plus je voyais d'autres femmes aussi le faire, plus je me disais 'oui on peut être féminine en ayant du muscle' [...]

j'étais vraiment réfractaire à faire la musculation, ma mère a mis deux ans avant de m'y mettre, au début j'ai dit 'mais non, c'est moche, c'est pas beau' mais ce qu'on nous montre ce sont de gens qui font la compét[ition] donc [...] si c'est pas naturel il y a des stéroïdes donc c'est moche, ça c'est l'extrême, mais on peut très bien, être féminine et musclée c'est possible [...] » - **Élona**

6.4.2.1. Socialisation et séduction

Si l'ascétisme pour certains peut limiter les relations sociales, une enquêtée ayant suivi un trouble de comportement alimentaire explique l'opposé, faire du sport l'amenait à manger davantage en ouvrant des espaces pour rencontrer d'autres personnes.

« [...] je dirais qu'elles se sont améliorées [ses relations sociales] par rapport à l'alimentation avant j'avais beaucoup de restrictions [...] la musculation on va dire ça m'a fait guérir de tout ça et du coup ça me fait plus sortir voilà » - **Sofia**

Avoir un capital corporel faciliterait les interactions avec les autres individus et produit le sentiment de transformation interne « *ça m'a un peu changé* » en renforçant l'engagement dans la carrière.

« [...] j'ai de plus en plus des connaissances, des gens qui venaient me parler, 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' après c'est pas ce que je vais chercher [...] mais c'est toujours plaisant » - **Dylan**

Cette influence s'étend aux relations amoureuses « *je vais dire ça a eu un impact positif* » (**Sofia**), mais bien évidemment limitée lorsqu'elles existeraient « *tu peux me draguer en face de moi je ne te verrai pas (rit)* » (**Élona**). Les hommes explicitent que leur façonnage serait une manière de se préparer pour leur la partenaire « *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.

« [...] quand tu te sens bien en toi tu te sens en confiance pour aborder un peu [les femmes] 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, histoire de pouvoir, ouais tu sais un plus, un exécutoire pour pouvoir oublier un peu ça » - **Charly 2019**

Les hommes signalent avoir été dragués ou au moins être 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. Néanmoins, le capital corporel peut entraîner 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'.

« [à propos d'être dragué] oui ça m'est arrivé c'était avec une très, très belle femme (rit) c'était pendant mes vacances. J'aime bien aller de bonne heure à la salle et puis j'avais remarqué effectivement une belle femme qui arrivait quand je partais et arriver deux, trois fois et dans le coup 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**

« [...] 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 euh, 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 [sa copine] elle est venue vers moi pour me conseiller, ben pour que je la conseille [à la salle] » - **Dylan**

« 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**

Encadré 15 - Un capital pour exiger au partenaire

Posséder un capital corporel n'est pas seulement pour plaire de façon désintéressée au ou 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.

« [...] si je devais avoir quelqu'un, je pense que ça serait quelqu'un qui... ouais prend soin de soi en fait pas forcément qui fait... le même sport que moi, mais voilà qui... ouais qui est sportif, qui aime prendre soin de lui... pas forcément voilà bodybuildé, ce n'est ne guère quand même » - **Élona**

« [...] 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**

6.4.3. *Turning point : engagement et déclin du corps...*

À ce stade, quelle est la suite de la carrière de façonnage corporel ? En dépit d'envisager atteindre certains objectifs, une sensation d'incertitude est évoquée par les enquêté·e·s à propos de leur corps futur. Par exemple, Charly souligne une perspective évolutive, plus tournée vers une hypertrophie intensifiée, alors qu'Élona évoque le fait de garder les transformations obtenues sous un discours d'injonction sociale de santé (Joncheray, 2018).

« [...] 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**

« [...] après la fin ça sera quand j'aurai atteint mon objectif, mais il continuera, c'est-à-dire dans le sens où garder ce... physique le plus longtemps possible, garder une forme physique jusqu'à... jusqu'à... ouais ! essayer de vieillir le mieux possible en fait, c'est ça » - **Élona**

Qu'en est-il des hommes qui sont déjà expérimentés et possèdent une forte expérience ? Il semblerait que l'image de 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 un autre stade de la carrière ?

« [...] 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 abandonne 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.

« [...] 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**

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 dans ce cadre passer par le dopage serait moins probable.

« [...] 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**

6.5. Récapitulatif du chapitre

Ce chapitre vise à expliciter l'engagement dans une troisième séquence de la carrière de façonnage corporel, caractérisée par une « dépendance » avec la pratique sportive à la salle de sport et un ascétisme plus restreint. Les transformations, tant objectives que subjectives mettent à jour l'habitus des individus et révèlent un capital corporel.

Le goût est central dans cette séquence, lié à un registre de langage de consommation de substances psychoactives (e.g., « drogue », « accro », « besoin ») et pour certain·e·s avec un sens quasi thérapeutique pour pallier à leurs problèmes. De plus, un sentiment de dépassement de soi est exalté. Les objectifs fixés dans un premier temps sont déjà presque atteints et commencent à s'affiner, l'enjeu est surtout de garder le façonnage déjà obtenu. Les hommes plus jeunes peuvent indiquer avoir des modèles de référence du monde fitness pour se façonner et accentuent plutôt le gain de masse musculaire dans l'ensemble du corps.

Par rapport à la structuration de la technique, le programme se formalise ce qui garantirait un travail du corps plus ou moins homogène. Ainsi, s'ils existent de préférences pour travailler le corps, les individus font l'ensemble en suivant ce qui a été planifié. De même, les accompagnements par des coachs peuvent rester en vigueur et mettent à jour les programmes. L'ancienneté semblerait corrélée positivement avec la structuration des séances. Les hommes les plus expérimentés augmentent le nombre de séances pour leur programme et signalent l'importance des sensations comme source d'information du travail fait. Par ailleurs, le programme produit un travail du corps affiné, c'est-à-dire que la maîtrise du geste est importante. Les coachs peuvent effectuer un feedback et pour cela ils utilisent les réseaux sociaux (e.g., partage de vidéos). Par ailleurs, une maîtrise de l'anatomie est développée et

un recul critique face aux informations pédagogiques à la salle est évoqué. Étant donné la rigueur de ce processus, les individus signalent préférer les séances sportives individuelles ou du moins éviter les séances avec quelqu'un qui n'est pas dans la même séquence du façonnage corporel ou au moins dans une séquence proche. Quand la séance est partagée entre un individu de la deuxième séquence et de la troisième un rapport pédagogique s'instaure. Les séances sportives entre 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. Les personnes plus âgées peuvent partager leurs séances, mais partiellement et en gardant une distinction (e.g., exercices, charges soulevées).

La structuration de la pratique est également en lien avec le goût prité par la technicité, toutefois cela n'est pas une condition nécessaire pour s'engager dans un façonnage corporel. Par exemple, les femmes ayant une double contrainte pour accéder à ces outils (Tabet, 1979) peuvent s'exercer de façon moins « technique ». Les variations de technicité peuvent aussi montrer des femmes la privilégiant, mais cela serait dépendant de l'ancienneté de la pratique sportive. Les hommes plus anciens à la salle de sport dans cette séquence, bien qu'ils privilégient les poids libres, utilisent l'ensemble du matériel. Selon certains, la maîtrise du poids libre donne des marges de manœuvre pour s'exercer dans des salles plus austères. Les hommes moins expérimentés peuvent privilégier l'ensemble du matériel.

Vis-à-vis de l'ascétisme, il est également plus structuré et se constitue dans une « style de vie ». La volatilité de l'assiduité n'a plus de place, car avoir un programme formel demande une rigueur pour le suivre. Ainsi, peu de choses semblent perturber la pratique et lorsque cela arrive, systématiquement des techniques de compensation sont déployées (e.g., se rajouter une séance sportive). Étant donné le goût développé, l'individu analyse la situation comme libre de contraintes pour s'entraîner, mais l'origine sociale ferait nuancer cela. Les individus ayant moins de capitaux économiques privilégieraient leur travail par rapport au sport. Néanmoins, de façon générale se priver de l'activité semble ne pas être envisagé et le rapport de dépendance se cristallise en différentes expressions (e.g., « *j'suis devenue addict* », « *il faut que j'y aille, c'est un besoin !* »). Les entretiens répétés laissent voir le changement d'engagement au fil du temps (e.g., Charly). L'âge des individus semblerait à long terme assouplir la pratique, ne pouvant suivre la même assiduité.

L'ascétisme intègre également l'alimentation, toujours sous contrôle. Les individus développent une expertise pour savoir quoi manger et éviter. Lorsque des antécédents de troubles de comportement alimentaire existaient, dans cette séquence ils sont complètement palliés. Les individus se donnent aussi des marges de manœuvre, mais veillent à les compenser et ne pas dépasser certaines limites. Les hommes signalent que ces modifications de leurs régimes visent explicitement l'hypertrophie. De façon plus générale, les restrictions alimentaires peuvent devenir contraignantes pour les personnes proches, ce qui entraîne des « tensions » (e.g., sortir au restaurant, manger dans les fêtes). Au sein du couple, cette dimension prend de l'importance, source des conflits lorsque le ou la partenaire ne suit pas un régime et que son corps est jugé « déviant » (e.g., prise de poids), les hommes sont plus nombreux à exiger un partage de ces habitudes.

La consommation de suppléments nutritionnels est plutôt une tendance masculine, ce qui peut être un effet de la négociation des entretiens. Une enquêtée qui en consommait était incitée par son coach et ses parents, néanmoins après, elle arrête et prend des multivitamines et produits pour « brûler le gras ». Sous le conseil des coachs, les hommes prennent des suppléments dans le but de s'hypertrophier, mais aussi des produits pour améliorer leurs performances. Malgré la « démocratisation » de ces produits, ce comportement reste stigmatisé et associé à une hypermasculinité et au dopage, ce qui date des années quatre-vingt (Andreasson & Johansson, 2014a). L'engagement dans ces comportements ascétiques se réduirait avec le vieillissement, car les individus ne pourraient suivre les entraînements avec la même rigueur.

Les individus réalisent une évaluation de leurs transformations et lorsqu'elles sont considérées comme positives, l'engagement est renforcé. La prise de masse musculaire est un facteur central dans les changements, dont les tiers encouragent les hommes et semblent juger les femmes (e.g., *j'irai jamais en salle de sport si c'est pour devenir un bonhomme*). Les pectoraux musclés sont symbole de la réussite de la carrière de façonnage corporel chez les hommes. Le style vestimentaire se modifie et le corps peut se mettre davantage en valeur, les hommes indiquent passer de la taille S à M ou L. Lorsque la pratique est ancienne à la salle, une limite semble être atteinte et le corps cesse de se modifier. En ce qui concerne les transformations subjectives, les individus indiquent percevoir leur santé améliorée, ainsi que leur « confiance en soi ». Ils inscrivent leurs changements dans une vision de dépassement de soi, de l'individu comme entrepreneur de son corps. Les femmes qui se musclent sont confrontées à des images préalables des corps légitimes féminins, le musclé devient légitime pour elles après leur façonnage. De plus, les relations sociales sont aussi affectées, le fait de

manger davantage peut augmenter la sociabilité quand il y a eu des antécédents d'un trouble du comportement alimentaire. Le sentiment d'être plus ouvert·e envers d'autres personnes renforce positivement l'engagement, ce qui s'étend à la dimension amoureuse. Les hommes indiquent travailler leur corps pour leurs partenaires ou pour affronter la rupture d'une relation (e.g., divorce). Ainsi, augmenter le volume du capital corporel faciliterait l'insertion dans le marché matrimonial. Les hommes musclés sont dragués, cela peut subvenir à la salle de sport, néanmoins certains affirment que cela n'est pas toujours positif, car ils méconnaissent le « réel » intérêt de l'autre. Si certain·e·s affirment façonner leur corps pour plaire à leur partenaire, cela semble demander un retour de l'investissement, donc qu'elle ou lui améliore son capital corporel.

Finalement, la suite de la carrière semble plutôt floue pour les enquêté·e·s. Les hommes mettent l'accent sur une hypertrophie, et une femme couvre son façonnage sous un discours de santé (Joncheray, 2018). Malgré le fait que les hommes plus expérimentés rejettent l'image du bodybildeur, ils s'entraînent de la même façon. Il semblerait que la suite du façonnage, pour les hommes jeunes, au regard des limites atteintes, soit de passer par la « *case dopage* ». L'âge jouerait une influence, car cette perspective de dépasser les limites se relativise en ayant conscience qu'inéluctablement le corps se fanera.

Conclusion

Les femmes et les hommes sont de plus en plus amenés à porter attention à leur corps, devenu un capital à part entière (e.g., Mauger, 2018). Ces obligations ne sont guère nouvelles et elles s'intensifient au début du XX^{ème} siècle. Au cours des années quatre-vingt, le fitness prend de l'ampleur et s'agrège à ces dynamiques, constituant une offre de façonnage corporel. Les sociologues suédois Jesper Andreasson et Thomas Johansson (2014a) nomment ce processus la « révolution du fitness » et mettent en exergue le décloisonnement des salles de sport, leurs prix d'abonnement de plus en plus faibles, leur multiplication géographique en dehors des grandes villes et leurs procédures d'entraînement relativement standardisées. Néanmoins, la réception de cette offre de façonnage corporel est influencée par différents facteurs sociaux, particulièrement le sexe.

Si le genre est « *une pratique sociale qui renvoie constamment au corps et à ce que font les corps* » (Connell, 2014), nous avons étudié **comment le genre est (re)produit à la salle de sport**. Afin de répondre à cette question, nous avons analysé l'interaction entre l'institution et les acteur/trice·s, ce que fait émerger la carrière (Becker, 1985 ; Goffman, 1961) de façonnage corporel à la salle de sport. Pendant un an et quatre mois, de façon non continue, 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 et leur interaction avec le façonnage corporel. Plusieurs matériaux ont été mobilisés (e.g., statistiques nationales, observations, photographies, entretiens), nous avons dressé les portraits sociologiques de quelques enquêté·e·s (Lahire, 2002) pour retracer leur socialisation primaire sportive et la constitution de dispositions corporelles sexuées (Court, 2010).

Quelques enquêtes nationales, particulièrement celle de 2010 sur les pratiques physiques et sportives (EPPS), permettent de nuancer la notion de « révolution du fitness » et montrent une réception de cette offre de façonnage corporel qui 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 « culture somatiques » et les variations des usages du corps selon la position occupée dans l'espace social. De plus, selon Louveau (2007), les transformations dans le monde du travail (e.g., tertiarisation des emplois, croissance du secteur de service) 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 : la cardio-

training et la musculation. D'autre part, la variable sexe montre des asymétries : la musculation est privilégiée par les hommes et la 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 de l'enquêteur dans l'enquête (Monjaret & Pugeault, 2014) comme une voie de compréhension de l'objet. Si de façon générale le dispositif d'enquête peut s'avérer « réussi », une analyse détaillée révèle des variations de taux d'acceptation des entretiens selon le sexe des personnes. Les femmes ont rejeté majoritairement ma requête en comparaison aux hommes (43% contre 35%). Ces informations contrastées avec les observations 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. Les négociations auprès des femmes ont pu être perçues comme une intention de drague, particulièrement en raison de l'espace où la requête a été effectuée, la musculation, mais aussi à cause des changements du corps de l'enquêteur. Cela permet de faire émerger un élément limitant leur mobilité à la salle de sport, probablement pour éviter de se faire aborder, et sur lequel je reviendrai.

Revisiter, sommairement, la socialisation primaire sportive des enquêté·e·s, 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 enquêté·e·s étaient fréquemment sur un partage de l'espace peu mixte. Pendant la socialisation primaire sportive, un rapprochement entre père et fils se produit, aussi avec d'autres hommes de la famille et les camarades de l'école. Ensuite, les amis de l'âge adulte intègrent ce partage

via le sport, cela est explicité également pour certains hommes au début de leur carrière à la salle de sport. Les femmes ont été plus stimulées à la pratique sportive par leur mère, notamment lorsqu'elles étaient sportives pendant leur jeunesse. 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 deux sexes. Pour les hommes le rejet du sport, et donc d'un espace de socialisation entre garçons pendant l'enfance, se constituerait comme une source de déclassement masculin.

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, en 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. 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, Ohl et Roussel (2016) révèlent que le passage à la salle de sport peut se constituer comme 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.

L'étude empirique d'une salle de sport comme Perfect Body montre la reproduction 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)³⁶. 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

³⁶ Cf. tableau 4

contraintes, car elles « ont peur » d'être abordées par les hommes. Ce sentiment serait issu de la division socio-sexuée de l'espace, selon Condon, Lieber et Maillochon (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 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 %)³⁷. 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 « égalitaire ». 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 (Wienke, 1998). Ainsi, un travail du corps différent viserait à exalter à outrance des attributs considérés valorisants, comme le muscle dans le haut du corps chez les hommes. De plus, rejeter le travail du 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 (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 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 individus qui s'inscrivent à la salle de sport entament une carrière de façonnage corporel. Trois séquences de cette carrière émergent des matériaux empiriques et chacune est composée d'un input (le « déclic » pour s'entraîner dans une salle de sport et sens attribué à la pratique) ; un degré différent de structuration de la pratique et de l'ascétisme, ainsi qu'un feedback (analyse des transformations annonçant la constitution d'un capital corporel et les

³⁷ Cf. tableau 6

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 est faible et peu de changements sont identifiés. Lorsque des changements physiques (e.g., perte de poids) et de rapport à soi-même (e.g., se sentir plus « heureux ») se produisent, l'engagement se renforce. Si les enquêté-e-s 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 femmes au-delà de la quarantaine accentuent les effets de l'âge sur leurs corps et tiennent un discours centré sur la santé (Jarthon & Durand, 2015). Plus généralement, les femmes ont tendance à accentuer la perte de poids et cibler un travail du bas et du centre du corps, tandis que 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.

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 est améliorée. 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, Ohl & Roussel, 2016). Les femmes peuvent commencer à s'intéresser de plus en plus à la musculation et mettent l'accent sur une préparation de la séance afin de maîtriser les gestes et d'être autonomes sur place. La prise de notes peut être effectuée dans ce cadre. Les hommes, au contraire, auraient plus 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. Les femmes expliquent qu'elles reçoivent des remarques généralement positives concernant la perte de poids, mais quand leurs transformations ont impliqué le gain de masse musculaire, cela peut produire des jugements. Pour les hommes, malgré le fait qu'ils puissent perdre du poids, les remarques et encouragements de personnes proches (e.g., famille, ami-e-s) sont attribués à 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 sont 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 leurs hexis corporelles 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, certain·e·s 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, 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 individus 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 individu de la deuxième et de la troisième séquence, un rapport pédagogique s'instaure. Les séances sportives entre 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. Les femmes qui se musclent sont confrontées à des images préalables des corps légitimes féminins, le musclé devient légitime pour elles après leur façonnage. Le sentiment d'être plus ouvert-e aux autres renforce positivement l'engagement, ce qui s'étend à la dimension amoureuse et facilite l'accès au marché matrimonial. Si certain-e-s affirment façonner leur corps pour plaire à leur partenaire, cela semble demander un retour de l'investissement donc qu'elle ou il 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.

La carrière de façonnage corporel suit ainsi des variations dues aux rapports genrés à la pratique. 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, Turner, Brown, et Tajfel, 1979) les femmes trouveraient leur carrière de façonnage corporel plus limitée ou restreinte en comparaison avec les hommes. 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.

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 ». 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 »³⁸, 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

³⁸ *Gender capital*

*transformation continue (bien que souvent subtile)*³⁹ » (Bridges, 2009, p. 84, traduit par notre traduction). Un corps répondant aux demandes contextuelles, selon la classe sexuelle, se constituerait dans un *capital corporel genré*.

Lorsque le façonnage du corps ne correspond guère aux attentes normatives stéréotypiques des sexes, le capital corporel s'épuise rapidement. Pour les femmes, par exemple, être musclée peut être une source de reconnaissance de leur travail à l'intérieur de la salle de sport, mais cela est critiqué au dehors. 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 conforme à des normes serait une manière d'entretenir la différence entre les femmes et les hommes et donc de reproduire l'ordre du genre. Malgré cela, ce qui rend intéressante la salle de sport, c'est qu'elle peut également produire le genre ou au contraire offrir les outils aux individus pour le troubler (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 individus, malgré leurs préférences pour façonner le corps, sont amenés à le travailler de façon plutôt égalitaire, cela interpelle les traits morphologiques sur lesquels les identités genrées se fondent. Être féminine peut alors aller de pair avec le fait d'être musclée, et être masculin avec le fait d'avoir des jambes développées.

« [...] plus je fréquentais la salle et plus je voyais mon corps changer et plus je voyais d'autres femmes aussi le faire, plus je me disais 'oui on peut être féminine en ayant du muscle' [...] » - **Élona**

« [...] 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. La présentation des espaces aux nouveaux client·e·s varie selon leur sexe (e.g., plus accentué sur la 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

³⁹ "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."

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, Perfect Body tâche d'adopter des stratégies, limitées, pour modifier ces rapports, particulièrement l'occupation socio-sexuée de l'espace (cf. encadré 7).

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, 2002, 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 (2002, p. 61), si l'on efface cette complémentarité « *l'ensemble d'arrangement entre les classes sexuelles cesse d'avoir grand sens* », en d'autres mots, la division socio-sexuée de l'espace et des pratiques n'auraient 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), en d'autres mots 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 ». Toutefois, pour Teresa De Lauretis (2007), on nous attribue le genre, et l'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, mais si le façonnage corporel non normatif amène à une déconstruction du genre, cela entraîne aussi, paradoxalement, sa construction.

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 jugements, cette

pratique sportive comme une source de façonnage corporel et son interaction avec les représentations genrées. En résonance, tel que l'affirme l'anthropologue Mara Viveros (2018, p.33) à l'heure d'étudier sous une perspective intersectionnelle 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 sociologique, 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 demandant une congruence avec les normes ou attentes masculines ou féminines. Ledit capital accentuerait la différenciation entre les sexes, d'abord 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 de produire 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.).

Ayant analysé les rapports de genre à la salle de sport en creusant les analyses sur les façonnages corporels, plusieurs perspectives de recherche émergent. De futurs travaux pourraient porter sur les analyses intragroupes auprès des femmes ou des hommes en considérant d'autres dimensions de la matrice des rapports sociaux (e.g., âge, race et ethnicité, orientation sexuelle, identité sexuelle) tout en veillant à saturer l'information qualitative (Strauss & Corbin, 1990). Par ailleurs, approfondir le rôle de la structure sportive dans cette dynamique de « révolution du fitness » semble être une autre entrée prometteuse. Dans ce cadre, la diversification de terrains 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 de type internationales). 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.

De façon transversale, des analyses sur le façonnage corporel et le capital émergent semblent pertinentes à considérer en fonction du cycle de vie de la personne. En effet, nous avons exploré dans notre enquête les profils de personnes entre 18 et 30 ans ; l'effectif au-delà de cette tranche d'âge est très faible. De plus, pour continuer les analyses des enquêté·e·s, 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 de façon différente. Comment les structures sportives et les professionnel·le·s du domaine intègrent la question des rapports de genre dans leurs politiques administratives ?

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.
- 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* (Vol. 2, p. 357).
- 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 aux 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).
- Boni-Le Goff, I. (2016). Corps légitime. In *Encyclopédie critique du genre* (pp. 159-169). La Découverte.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction : critique sociale du jugement*. Minit.
- Bourdieu, P. (1986). L'illusion biographique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 62(1), 69-72.

- Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Paris, Seuil, coll. Points Essais.
- Bourdieu P, (1993). Comprendre. *La misère du monde*, Paris, Seuil, 903-925.
- 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.
- Butler, J. (2005). Trouble dans le genre (1990). Paris, La Découverte.
- 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.
- 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*. Paris, France : 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. (2011). Balaise dans la civilisation: mythe viril et puissance musculaire. *Histoire de la virilité*, 3, 461-480.
- Darmon, M. (2005). Le psychiatre, la sociologue et la boulangère : analyse d'un refus de terrain. *Genèses*, (1), 98-112.

- 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*. Paris, France : La Dispute.
- Delphy C., (2001). « Penser le genre : problèmes et résistances ». Dans *L'ennemi principal* (Tome 2, p. 243-260) : *Penser le genre*. Paris, 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. Consulté le 23/10/2017 <https://www2.deloitte.com/fr/fr/pages/presse/2017/le-fitness-en-france.html>
- 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, Paris*.
- 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*. Retrieved May 24, 2019, from <https://www-statista-com.ressources.univ-poitiers.fr/statistics/491510/health-and-wellness-western-europe-market-value/>.
- Fournier, P., (2006). Le sexe et l'âge de l'ethnologue: éclairants pour l'enquêté, contraignants pour l'enquêteur. *Ethnographiques.org*, 11.
- 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.
- 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.) Paris, Publisud.
- Goffman, E., (1961). *Asiles. Études sur la condition sociale des malades mentaux et autres reclus*, Paris, Les Ed. de Minuit.
- Goffman, E., (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne. Tome 1. La présentation de soi*. Paris: Les Ed. de minuit
- Goffman, E., (1979). *Gender advertisements*. Macmillan International Higher Education.

- Goffman, E., (2002). *L'arrangement des sexes*. Paris, La Dispute. Le genre du monde.
- 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). Paris, France : Des ailes sur un tracteur.
- Haissat, S. & Travaillet, 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.
- 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.
- INSEE (2003). EPCV (partie variable) : Participation à la vie culturelle et sportive - Entretien complémentaire, ext. Île-de-France - mai 2003, ADISP [diffuseur]
- 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.
- Lahire, B. (2002). Portraits sociologiques. *Dispositions et variations individuelles*, Paris, Nathan, 421.
- 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.
- 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.
- Menesson, C., & Neyrand, G. (2010). La socialisation des filles et des garçons dans les pratiques culturelles et sportives. Dans S. Octobre (dir.), *Enfance & culture. Transmission, appropriation et représentation*. Département des études, de la prospective et des statistiques (DEPS). Paris, France : coll.«Questions de culture».
- Messner, M. A. (1992). *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Beacon Press.
- Monjaret, A., & Pugeault, C. (Eds.). (2014). *Le sexe de l'enquête: approches sociologiques et anthropologiques*. Ecole Normale Supérieure.
- Monnot, C. (2009). 9. Devenir femme par le sport. Dans : , C. Monnot, *Petites filles d'aujourd'hui: L'apprentissage de la féminité* (pp. 146-155). Paris: Autrement.
- Muller, L. (2006). La pratique sportive en France, reflet du milieu social. *Collectif, Données sociales—La société française*, 657-66.
- Noiriel, G. (1990). Journal de terrain, journal de recherche et auto-analyse. Entretien avec Florence Weber. *Genèses*, 2(1), 138-147.
- Peneff, J. (1984). La fabrication statistique ou le métier du père. *Sociologie du travail*, 195-211.
- Poliak, C. (2002). Manières profanes de «parler de soi». *Genèses*, (2), 4-20.
- Rioufreyt, T. (2016). La transcription d'entretiens en sciences sociales. *HAL archives ouverts*.

- Schwartz, O. (1993). L'empirisme irréductible. In N. Anderson (dir.), *Le Hobo: sociologie du sans-abri* (1e éd., p. 265-305). Paris, 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 «musclature» en ÉPM. *La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation*, (3), 97-106.
- Sorignet, P. E. (2006). Danser au-delà de la douleur. *Actes de la recherche en sciences sociales*, (3), 46-61.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Newbury Park, CA: Sage
- Tabet, P. (1979). Les mains, les outils, les armes. *L'homme*, 5-61.
- Turner, J. C., Brown, R. J., & Tajfel, H. (1979). Social comparison and group interest in ingroup favouritism. *European journal of social psychology*, 9(2), 187-204.
- Travaillot, Y. (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*. Paris, Presses universitaires de France.
- Vallet, G. (2013). L'imaginaire collectif du bodybuilding: un recours au passé?. *Staps*, (3), 47-67.
- 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.
- Wienke, C. (1998). Negotiating the male body: Men, masculinity, and cultural ideals. *The Journal of Men's Studies*, 6(3), 255-282.

Annexes