



UNIL | Université de Lausanne

Unicentre

CH-1015 Lausanne

<http://serval.unil.ch>

Year : 2016

L'expérience sociale de la conversion au bodybuilding

Coquet Ronan

Coquet Ronan, 2016, L'expérience sociale de la conversion au bodybuilding

Originally published at : Thesis, University of Lausanne

Posted at the University of Lausanne Open Archive <http://serval.unil.ch>

Document URN : urn:nbn:ch:serval-BIB_E6578C90A59A9

Droits d'auteur

L'Université de Lausanne attire expressément l'attention des utilisateurs sur le fait que tous les documents publiés dans l'Archive SERVAL sont protégés par le droit d'auteur, conformément à la loi fédérale sur le droit d'auteur et les droits voisins (LDA). A ce titre, il est indispensable d'obtenir le consentement préalable de l'auteur et/ou de l'éditeur avant toute utilisation d'une oeuvre ou d'une partie d'une oeuvre ne relevant pas d'une utilisation à des fins personnelles au sens de la LDA (art. 19, al. 1 lettre a). A défaut, tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par cette loi. Nous déclinons toute responsabilité en la matière.

Copyright

The University of Lausanne expressly draws the attention of users to the fact that all documents published in the SERVAL Archive are protected by copyright in accordance with federal law on copyright and similar rights (LDA). Accordingly it is indispensable to obtain prior consent from the author and/or publisher before any use of a work or part of a work for purposes other than personal use within the meaning of LDA (art. 19, para. 1 letter a). Failure to do so will expose offenders to the sanctions laid down by this law. We accept no liability in this respect.

FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES ET POLITIQUES
INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT

L'expérience sociale de la
conversion au bodybuilding

THÈSE DE DOCTORAT

présentée à la

Faculté des sciences sociales et politiques
de l'Université de Lausanne

pour l'obtention du grade de

Docteur ès Sciences du sport et de l'éducation physique

par

Ronan Coquet

Co-directeur de thèse
Professeur, Fabien Ohl

Co-directrice de thèse
Maître de conférences, Peggy Roussel

Jury

Professeure, Roberta Sassatelli
Professeure, Anne Marcellini
Professeur, Bengt Kayser

LAUSANNE
2016

FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES ET POLITIQUES
INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT

L'expérience sociale de la
conversion au bodybuilding

THÈSE DE DOCTORAT

présentée à la

Faculté des sciences sociales et politiques
de l'Université de Lausanne

pour l'obtention du grade de

Docteur ès Sciences du sport et de l'éducation physique

par

Ronan Coquet

Co-directeur de thèse
Professeur, Fabien Ohl

Co-directrice de thèse
Maître de conférences, Peggy Roussel

Jury

Professeure, Roberta Sassatelli
Professeure, Anne Marcellini
Professeur, Bengt Kayser

LAUSANNE
2016



UNIL | Université de Lausanne

Faculté des sciences
sociales et politiques

IMPRIMATUR

Le Conseil de la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne, sur proposition d'un jury formé des professeurs

- Fabien OHL, co-directeur de thèse, Professeur à l'Université de Lausanne
- Peggy ROUSSEL, co-directrice de thèse, Maître de conférences à l'Université d'Aix-Marseille
- Bengt KAYSER, Professeur à l'Université de Lausanne
- Anne MARCELLINI, Professeure à l'Université de Lausanne
- Roberta SASSATELLI, Professeure à l'Université de Milan

autorise, sans se prononcer sur les opinions du candidat, l'impression de la thèse de Monsieur Ronan COQUET, intitulée :

« L'expérience sociale de la conversion au bodybuilding »

Lausanne, le 9 novembre 2015

Le Doyen de la Faculté



Professeur
Jean-Philippe Leresche

Résumé

Cette thèse propose d'étudier les carrières des adeptes des salles de musculation afin de comprendre comment certains d'entre eux organisent progressivement leur existence autour du bodybuilding. Nos observations issues d'une ethnographie d'une salle de musculation et de trente entretiens semi-directifs menés avec différents profils d'adeptes en Suisse romande, suggèrent que l'emprise du bodybuilding sur les individus résulte de phénomènes assimilables à des conversions. Deux voies de conversion, « *consonante* » et « *introspective* », ont été identifiées. Elles correspondent à des usages distincts de la musculation qui n'ont pas les mêmes conséquences sur les parcours de vie des pratiquant(e)s. Si les conversions *consonantes* stabilisent les parcours de vie en renforçant un statut professionnel, les conversions *introspectives* les infléchissent significativement. En outre, cette perspective de recherche offre un nouvel éclairage sur le façonnement des représentations et des pratiques de santé, les processus de normalisation des *pharmacopraxis* et les rapports sociaux de sexe en présence.

Mots-clés

Sociologie – bodybuilding – carrière – conversion – interaction – santé – genre

Abstract

This thesis aims to study gym-goers' careers in order to understand how some of them progressively organise their lives around bodybuilding. Our observations, drawn from an ethnography of a gym and thirty semi-structured interviews with different profiles of gym enthusiasts in French-speaking Switzerland, suggest that the grip that bodybuilding takes on individuals results from phenomena akin to conversions. Two paths to conversion – *consonant* and *introspective* – are identified. They correspond to distinct uses of bodybuilding, which do not have the same consequences in the practitioners' life courses. While *consonant* conversions stabilise life courses by reinforcing an occupational status, *introspective* conversions inflect them significantly. Furthermore, this research perspective provides new insights into the shaping of health norms (representations and practices), the process of normalisation of *pharmacopraxia* and the gender relations identified.

Keywords

Sociology – bodybuilding – career – conversion – interaction – health – gender

REMERCIEMENTS

Avant toute chose, je souhaite remercier Fabien Ohl, pour sa confiance, sa disponibilité, ses relectures ainsi que pour nos nombreux échanges qui ont stimulé au fil de ce travail de thèse mon regard sociologique. Dans le même sens, je voudrais remercier vivement Peggy Roussel pour son soutien et son accompagnement indéfectible malgré la distance. Si cette expérience a été pour moi des plus enrichissantes, elle fut aussi parfois chaotique, et je tiens ici à exprimer ma reconnaissance à cette co-direction pour m'avoir aidé à maintenir le cap.

J'adresse mes chaleureux remerciements à l'équipe de l'Institut des Sciences du Sport, aux collègues et ami(e)s, que j'ai eu plaisir à rencontrer et côtoyer durant ces cinq années. Merci, plus largement, à la communauté scientifique et aux personnes avec qui j'ai échangé au sujet de mon objet de recherche, lors de séminaires, de congrès ou de temps plus informels. Mes sincères remerciements vont aussi aux membres du jury, Roberta Sassatelli, Anne Marcellini et Bengt Kayser pour avoir accepté d'expertiser ce travail de thèse et pour leurs suggestions et remarques constructives. Merci également au Fonds National Suisse de la recherche scientifique pour son soutien financier (FNS 100015_126658/1 « Pratique sportive et *pharmacopraxis* dans les salles de forme en Suisse romande »).

Je n'oublie bien entendu pas l'ensemble des enquêté(e)s sans qui cette étude n'aurait jamais pu voir le jour et qui m'ont permis d'accéder, par le récit de leurs expériences, à un monde qui m'était initialement étranger. Un grand merci à eux pour le temps qu'ils m'ont accordé.

Enfin, l'épreuve de la thèse se joue aussi dans le cercle intime, c'est pourquoi toute ma gratitude s'adresse à ma famille, mes ami(e)s, et tout particulièrement à Maya et Gaby, qui pourrait-on dire, ont fait avec, en se montrant compréhensives et patientes. Merci infiniment à elles ainsi qu'à Pawel qui est arrivé lors de l'ultime finalisation de ce manuscrit.

Merci à toutes et à tous !

L'EXPERIENCE SOCIALE DE LA CONVERSION AU BODYBUILDING

INTRODUCTION	11
METHODOLOGIE	17
1. Un préalable à l'enquête de terrain	17
2. Description des outils méthodologiques mobilisés	18
2.1. Une observation participante à couvert	18
2.2. Les entretiens	19
3. L'analyse de contenu : une mise en ordre pour saisir les logiques	20
4. Apprécier les <i>obstacles épistémologiques</i>	21
4.1. Implications liées à notre statut d'enquêteur <i>outsider</i>	21
4.2. Entre dévoilement et secret	23
<u>CHAPITRE I:</u>	
LE MARCHE DES SALLES DE REMISE EN FORME: LES CLES DU SUCCES	25
1. Une offre disparate	28
2. L'influence des normes sociales et culturelles sur la demande	29
2.1. Un corps jugé embarrassant : l'effet des normes esthétiques	30
2.2. Un corps jugé insuffisant : l'effet des normes sportives	31
2.3. La quête de bien-être: l'effet des normes hygiénistes	32
3. Une offre ajustée à la demande d'individualisation	33
<u>CHAPITRE II :</u>	
LES RESSORTS ET LES EFFETS DE LA CONVERSION AU BODYBUILDING	37
1. La découverte d'un ordre symbolique	39
2. Des conditions externes propices à la conversion	42
2.1. Une transition opérée par enchantement ?	42
2.2. Deux voies distinctes vers la conversion	44
2.2.1. Vers une conversion « <i>consonante</i> »	44
2.2.2. Vers une conversion « <i>introspective</i> »	45
3. De profane à converti	47
3.1. Un degré d'investissement différencié dans la pratique	47
3.1.1. En fonction de l'assiduité	48
3.1.2. La douleur apprivoisée	49
3.2. Le moment d'élection	51
3.2.1. Les fidèles <i>versus</i> les « <i>branleurs</i> »	51
3.2.2. Une méritocratie par corps	53
3.3. Faire carrière dans le bodybuilding	56
3.3.1. Accéder aux connaissances	56
3.3.2. Le rôle des pairs	58
3.3.3. Vers la rationalisation de l'entraînement par mentorat	59
3.3.4. L'emprise du bodybuilding sur la vie	61
3.4. Le concours comme rite de passage	64
4. Les effets des conversions sur le quotidien	71
4.1. L'impossible effacement des apparences	71
4.2. Les effets sur les trajectoires conjugales	73
4.3. Les effets sur les trajectoires professionnelles	75

4.3.1. Des trajectoires stabilisées	75
4.3.2. Des trajectoires infléchies	76
4.3.3. Des trajectoires en suspens	78
5. Les expériences différenciées du décrochage	79
6. Conversions, dispositions et interactions	83

CHAPITRE III:

LES TRANSFORMATIONS DES REPRESENTATIONS ET DES PRATIQUES DE SANTE

	85
1. Une alimentation au service du façonnage des corps	88
2. Une complémentation alimentaire controversée	91
2.1. La banalisation des compléments alimentaires en interne	92
2.2. L'expérience des compléments alimentaires comme savoir discuté et partagé	93
2.3. Des réactions réprobatrices en externe	95
3. Vers la consommation de produits dopants ?	97
3.1. Du refus à la tentation des produits dopants	98
3.1.1. Une représentation des produits dopants stabilisée	98
3.1.2. Les effets de la conversion sur la perception des pharmacologies	100
3.2. Le processus de normalisation des produits dopants	103
3.2.1. Des stratégies de justification	103
3.2.2. La construction d'une expertise autochtone	108
3.2.2.1. Les dépositaires d'un savoir autochtone	108
3.2.2.2. Des expériences corporelles satisfaisantes	111
3.2.3. Les usages de la médecine	113
3.2.3.1. La médecine comme garante d'un état de santé immédiat	113
3.2.3.2. Des médecins conseillers	114
4. Le déclin des corps	117
4.1. Un rappel à l'ordre physiologique ou social	117
4.2. Dépendance ou maintien de l'enchantement par l'anti-âge ?	119
5. La santé comme représentations relatives	120

CHAPITRE IV:

LA CONVERSION AU BODYBUILDING COMME REVELATRICE D'UNE ASYMETRIE ENTRE LES SEXES

	125
1. La bipolarisation genrée des salles de musculation	128
1.1. Des pratiques privilégiées en fonction du sexe	128
1.2. Une mise en scène des corps différenciée	130
2. Un effacement apparent des frontières du masculin/féminin	131
2.1. « <i>Je m'entraîne comme un homme</i> »	132
2.2. Une transgression sous contrôle masculin	134
3. Des femmes musclées s'estimant invariablement stigmatisées	136
3.1. À l'extérieur de la salle : une stigmatisation permanente	136
3.2. Dans les salles de musculation : des controverses persistantes	139
3.3. Lors des compétitions féminines : un cadre genré sur-mesure	141
3.3.1. Une euphémisation des critères d'excellence du féminin	142
3.3.2. Du « grabuge » en coulisse	145
3.3.3. Les implications d'une double contrainte	148
3.3.3.1. Point de salut sans seins : du silicone ou rien...	149
3.3.3.2. Limiter les effets androgènes des <i>pharmacopraxis</i>	150
3.4. Sur la scène médiatique : une déclinaison à sens unique	152
4. Un assouplissement des codes genrés non réciproque	155

CONCLUSION	159
BIBLIOGRAPHIE	167
SOMMAIRE DES ANNEXES	175

INTRODUCTION

Parmi les activités physiques de remise en forme, le bodybuilding représente un objet d'étude qui intéresse et questionne les chercheurs dans le domaine de la sociologie des pratiques corporelles¹. Ces regards sociologiques se sont, pour une grande partie d'entre eux, polarisés sur l'aspect spectaculaire de ces athlètes aux muscles hypertrophiés et se déclinent essentiellement suivant deux axes d'analyse. Le premier intègre la perspective de genre pour étudier le corps de ces hommes (e.g. Brown, 1999 ; Courtine, 2011 ; Klein, 1993) et de ces femmes (e.g. Bunsell, 2013 ; Lowe, 1998 ; Roussel et al., 2010). Le second se raccroche à la problématique sanitaire posée par la prévalence des consommations de produits dopants chez cette population (e.g. Augé et Augé, 1999 ; Bergsgard et al., 1996 ; Kartakoullis et al., 2008 ; Monaghan, 2001a; Smith et Stewart, 2012).

Bien que les angles de recherche divergent, l'ensemble de ces études s'accorde à considérer l'emprise colossale de cette discipline sur ses adeptes (celle-ci se manifeste par la tenue d'un plan d'entraînement exigeant, le respect d'un régime alimentaire strict couplé aux *pharmacopraxis*²) et à voir en cette communauté une véritable *subculture* fédératrice et détentrice de ses propres normes (Klein, 1993 ; Lowe, 1998 ; Monaghan, 2001a; Bunsell, 2013)³. Sans ignorer ces travaux antérieurs, nous avons souhaité porter un regard complémentaire sur ces pratiques physiques afin de résoudre une énigme qui demeure en suspens : Comment certain(e)s pratiquant(e)s de musculation, qui semblent être initialement des individus « ordinaires », deviennent-ils des culturistes « orthodoxes »? Cette distinction correspond à celle établie entre « *weight trainers* » et « *bodybuilders* » par de précédents auteurs comme Bednarek (1985) et Monaghan (2001a)⁴. Autrement dit, si la plupart des adeptes des salles de musculation pourraient se définir comme de « *simple consumer-spectators* » (Lahire, 2014 : 75) et maintiennent ce statut tout au long de leurs carrières,

¹ Au-delà de la sociologie, la revue de littérature nous indique que le bodybuilding attise plus largement la curiosité des sciences humaines et sociales ou encore des sciences de la vie.

² L'usage du terme « *pharmacopraxis* » nous permet d'appréhender les pratiques pharmacologiques dans leur ensemble. Nous définissons ce terme comme suit : Action d'ingérer des produits, synthétisés ou assemblés « artificiellement » issus de l'industrie chimique à des fins de performance ou d'esthétisme. Cette définition regroupe volontairement les compléments alimentaires en vente libre dans les commerces et les produits dopants proscrits par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage).

³ « Le terme anglo-saxon de *subculture* renvoie à l'ensemble des valeurs, pratiques et normes spécifiques à un groupe constitutif d'une enclave au sein d'une société » (Soulé, Corneloup, 2007 : 108).

⁴ Nous incluons dans cette dernière définition les *bodybuilders* compétiteurs et non-compétiteurs puisque tous cherchent à se conformer aux différents canons esthétiques musclés identifiés par Monaghan (1999a).

comment une partie d'entre eux accède à cette *subculture* (Brown, 1999) et se transmue en bodybuilders? Ces transformations sont bel et bien identifiées dans la littérature recensée⁵, mais les mécanismes qui les sous-tendent restent flous⁶. Afin de répondre à cette problématique, nous avons souhaité rendre compte des processus par lesquels certains individus organisent leur existence autour du bodybuilding. Sans ignorer les enjeux soulevés par ces transformations sur la question de l'identité, qui d'ailleurs apparaissent en toile de fond de ce travail, nous avons privilégié une approche davantage focalisée sur les processus sous-jacents à la construction identitaire des bodybuilders afin d'aller « au-delà » de l'identité (Brubaker, Cooper, 2000) et de comprendre comment l'investissement dans le bodybuilding change les façons dont les personnes se définissent.

Dans cette optique de recherche, le recours au concept de *carrière* (Becker, 1985 ; Hughes, 1996) s'avère particulièrement pertinent puisqu'il permet d'inscrire notre analyse sociologique dans une temporalité propre à chacun(e) de nos enquêté(e)s en considérant conjointement une dimension objective qui « *se compose d'une série de statuts et d'emplois clairement définis, de suites typiques de positions, de réalisations, de responsabilités et même d'aventures* » et une dimension subjective qui « *est faite de changements dans la perspective selon laquelle la personne perçoit son existence comme une totalité et interprète la signification de ses diverses caractéristiques et actions, ainsi que tout ce qui lui arrive* » (Becker, *op. cit.* : 126). Si la *carrière* constitue notre trame conceptuelle, à l'instar d'autres travaux qui ont étudié les carrières de gymnastes (Papin, 2007), de coureurs de demi-fond marocains (Schotté, 2012), de pratiquantes de sports dits « masculins » (Mennesson, 2005) ou encore de femmes anorexiques (Darmon, 2003)⁷, nous nous sommes plus précisément intéressés aux phases de transition repérables dans certaines d'entre elles. Parce qu'ils correspondent aux définitions relevées dans la littérature, ces moments de basculement ou d'adhésion à la *doxa* du bodybuilding ont été assimilés à des formes de *conversions*⁸. Cette analogie du religieux s'accorde d'ailleurs avec la manière dont certain(e)s de nos enquêté(e)s caractérisent leurs pratiques ascétiques et fait écho aux observations de nombreux auteurs

⁵ À titre d'exemple, Monaghan (1999a : 269) considère que : « *conceptions of physical perfection are spatially and temporally contingent, varying from one individual to the next and also for the same individual during the course of their bodybuilding career* ».

⁶ Ce constat est lié au fait que : « *Much existing research construes bodybuilder identities as essentially unidimensional, static, and comprising practices driven by commonly shared motivations and values* » (Probert et al., 2007 : 7).

⁷ Concernant le concept de *carrière* et son utilité, se référer à l'article de Darmon (2008) intitulé : « La notion de carrière : un instrument interactionniste d'objectivation ».

⁸ À titre d'exemple, la *conversion* peut être définie comme « *a maintained, sudden and extensive transformation of identity, achieved in the absence of an institutionally prescribed change of status* » (Bankston et al., 1981 : 284). Pour une revue de la littérature sur le concept de *conversion*, nous renvoyons à la revue de littérature *infra* qui reprend en partie les travaux de Gooren (2007).

comme Klein (1993), Monaghan (2001a), Turner (1991) ou encore Kinnunen (2004) qui considère le corps des bodybuilders en tant que moyen et objet de sacralisation. Les transformations physiques et morales propres à cette population attesteraient ainsi de leur conversion à cette *subculture* en marquant un *avant* et un *après*, un *dehors* et un *dedans*.

Le concept de *conversion* est mobilisé principalement par des auteurs étudiant les faits religieux, mais son champ d'application touche également d'autres domaines (Bankston et al., 1981), comme celui du sport de haut niveau (Faure et Suaud, 1999 ; Papin, 2007). L'idée de *radical change* fait consensus pour définir la conversion. Certains auteurs font référence à ce concept en le considérant comme : a « *drastic transformation in behavior patterns* » (Shibutani, 1961 : 523) ; « *a complete turnabout in central values* » (Lang et Lang, 1961 : 153) ; « *a radical reorganization of identity, meaning, life* » (Travisano, 1970 : 594) ; « *a fundamental and wholehearted reversal of former values, attitudes, and beliefs* » (Turner et Killian, 1972 : 388-389) ; « *the process of changing a sense of root reality* » ou encore « *a conscious shift in one's sense of grounding* » (Heirich, 1977 : 674). Ce *radical change* est à la base de toute conception de la conversion (Snow et Machalek, 1983), mais faut-il encore mesurer ce changement, et définir à partir de quand peut-il être considéré comme radical ? Ces mêmes auteurs considèrent que le statut du converti *as a social type* se distingue par « *the form of converts' talk and reasoning* » (Snow et Machalek, 1983 : 260). Accordant une place importante à l'étude de la rhétorique de la conversion comme « *universe of discourse* » (Mead, 1934), reflet de la conscience individuelle, ces auteurs repèrent quatre caractéristiques qui attestent selon eux du phénomène de la conversion : *Biographical reconstruction, adoption of a master attribution scheme, suspension of analogical reasoning, and embracement of master role* ou *embracement of convert role* (Snow et Machalek, 1984). Cette approche est critiquée pour son aspect peu émique par Gooren (2007). De plus, bien qu'elle permette d'identifier le converti, elle n'étudie pas les causes de la conversion.

D'autres auteurs ont cherché à appréhender ces causes et leurs productions illustrent la dialectique sociologique traditionnelle, entre holisme (*brainwashing model, aliénation*) et individualisme (*drift model, acteur rationnel*). De nombreux travaux proposent néanmoins des modèles alternatifs en considérant ces deux visions de la conversion comme complémentaires et non antagonistes (Straus, 1979 : 160). Le modèle proposé par Lofland, Stark (1965) présente six conditions cumulatives à la conversion, se divisant en deux catégories : *Background factors or predisposing conditions* and *situational contingencies*. La mise à l'épreuve de ce modèle se révèle toutefois discutable d'un point de vue empirique pour plusieurs auteurs (Snow, Philips, 1980 ; Kox, Meeus, Hart, 1991). Si ces derniers identifient

dans leurs recherches les conditions mentionnées, elles ne sont pas dans tous les cas réunies. Greil (1977) mobilise et articule le concept de *spoiled identity* afin d'expliquer la conversion, mais Heirich (1977) sans négliger son possible impact, observe que ce sentiment peut être également présent chez des enquêtés non-convertis. Afin de donner plus de souplesse à certains modèles jugés trop rigides et statiques (Richardson, Stewart, 1978 : 28), certains auteurs décomposent le processus de conversion afin de mesurer plus précisément les effets des socialisations antérieures, l'importance des interactions dans le *social networks*, ainsi que d'autres éléments. En s'attachant à étudier les socialisations inhérentes aux processus de conversion, *affiliation – conversion – confession*, Long, Hadden, (1983) négligent les points de basculement. Richardson et Stewart (1978) quant à eux proposent un modèle dynamique de la conversion « *conversion career* » avec « *three broad categories : prior socialization, contemporary experiences and circumstances, and the opportunity structure available for problem definition and resolution* » (Richardson, Stewart, 1978 : 33-34) et analysent leurs liens pour expliquer la conversion.

La compréhension de la conversion s'avère donc complexe car multifactorielle et ancrée dans une temporalité. Ces travaux montrent la nécessité de replacer dans la carrière de l'individu les conditions supposées favorables à la conversion. Ne pouvant se réduire à un modèle universel, la conversion relève de convergences, d'*interconnections* (Gooren, 2007 : 351) diverses entre des socialisations antérieures, des interactions et des perceptions de soi. Ces circonstances génèrent le sens de la conversion pour les futurs convertis à des moments donnés de leurs parcours de vie.

À travers une démarche inductive inspirée par Glaser et Strauss (2010) et sans affiliation à l'un ou l'autre des paradigmes de la sociologie *a priori* mais en les mobilisant en fonction de leur pertinence vis-à-vis des données recueillies, nous avons souhaité identifier les ressorts de la conversion au bodybuilding et ses effets sur les parcours de vie. Comme pour la religion (Suaud, 1978), les expériences du corps jouent un rôle majeur dans la conversion. La sensation enchantée du bodybuilding exprimée comme *an embodied pleasures of vibrant physicality* (Monaghan, 2001b) par certain(e)s de nos enquêté(e)s a ainsi été analysée attentivement afin de mieux comprendre les conditions sociales de son émergence. À l'instar de Mennesson (2000), nos observations empiriques nous ont incité à combiner deux paradigmes de la sociologie afin de construire un modèle apte à expliquer comment certain(e)s pratiquant(e)s accordent tant de valeur au muscle. Le premier s'inspire des travaux de Bourdieu, et considère les positions sociales occupées et les liens entre les perceptions et les pratiques. Le second, dans la tradition de l'école de Chicago, s'intéresse davantage aux

rôles des interactions dans l'environnement. Ainsi, sans ignorer les socialisations antérieures qui déterminent en partie le goût pour le muscle (Bourdieu, 1979), notre analyse s'est attachée à étudier les interactions dans le temps et l'espace du dispositif physique et symbolique des salles de musculation (Goffman, 1974). En d'autres termes, nous avons souhaité identifier en quoi les *configurations*⁹ dans lesquelles s'inscrivent nos enquêté(e)s dans, et en dehors de la salle de musculation influencent le rapport entretenu à la pratique de la musculation.

Conformément aux suggestions de Gooren (2007) sur la question de la conversion, nous nous sommes focalisé tout au long de ce travail sur l'analyse de l'évolution et de l'articulation des trois dimensions suivantes : (a) le rapport au corps entretenu par les individus en lien avec la logique du goût, (b) les interactions dans le dispositif spatial et symbolique de l'univers de la salle de musculation, (c) les *configurations* sociales au sein desquelles se situent les individus à l'extérieur de la salle¹⁰. Nos résultats révèlent que la passion pour le bodybuilding réside dans certaines formes de conjonctions entre ces dimensions¹¹. Néanmoins, si la force de la conversion au bodybuilding est de transcender dans une certaine mesure les différences d'âge, de sexe ou de classe sociale (Probert et al., 2007), elle n'empêche pas les conséquences ultérieures de se différencier, puisque nos résultats mettent en exergue des effets collatéraux variables sur les parcours de vie. Se muscler, transformer son apparence physique par l'exercice répété et la mobilisation, étroitement liée, de techniques alimentaires et/ou pharmacologiques, ne sont donc compréhensibles que par une lecture attentive des situations particulières et des processus dans lesquels s'imbriquent des logiques individuelles et collectives. Ces pratiques corporelles ou ce travail de *transformation de soi* (Darmon, 2003) offrent ainsi un objet de recherche particulièrement intéressant dans la mesure où il permet une interrogation croisée de plusieurs questionnements qui s'illustre ici à travers notre plan.

Notre réflexion s'organise autour de quatre chapitres. En premier lieu, nous proposons de définir le cadre structurel dans lequel s'inscrivent ces carrières, à savoir le marché des salles de remise en forme de l'espace lausannois. Dans un deuxième temps, il s'agira d'étudier le déroulement de la carrière des adeptes des salles de musculation afin de comprendre quels sont les ressorts de la conversion au bodybuilding et ses effets sur les parcours de vie. La

⁹ « *Les individus entrent toujours dans des configurations et ces configurations d'individus sont irréductibles. Fonder sa réflexion sur un seul individu, comme s'il était initialement indépendant des autres, ou sur des individus isolés, çà et là, indépendamment de leurs relations les uns avec les autres, est un point de départ non moins pertinent que, par exemple, l'hypothèse selon laquelle la vie sociale repose sur un contrat conclu par des individus qui, auparavant, vivaient seuls dans la nature ou dans un état d'absolue anarchie. Dire que les individus entrent dans des configurations, c'est dire que le point de départ de toute enquête sociologique est une pluralité d'individus qui, d'une manière ou d'une autre, sont interdépendants* » (Elias, 1997 : 253).

¹⁰ Ceci constitue le fil rouge de notre travail de thèse.

¹¹ Notre travail a permis de modéliser différentes voies de conversion car « *there is no uniform process underlying conversion for all individuals in all groups* » (Wilson, 1984 : 301).

conversion n'est pas sans avoir d'effet sur les représentations et les pratiques de santé. Le troisième chapitre sera consacré à ces questions afin d'éclairer les processus de normalisation des *pharmacopraxis* identifiables¹². Enfin, la dernière partie questionne la dimension genrée de ces pratiques physiques en examinant les rapports sociaux de sexe et en comparant les carrières des hommes et des femmes adeptes du bodybuilding. À travers ce questionnement et cette discussion du concept de conversion, notre investigation se donne pour ambition de mieux comprendre les processus sous-jacents de la construction différenciée des corps.

¹² Rapportées aux récentes saisies des douanes suisses (AFD, 2008), ces consommations ne semblent pas si anodines puisque les statistiques indiquent une augmentation de 80% pour les anabolisants et que l'essentiel de l'importation illégale de produits « pharmaceutiques » porte sur des produits liés au travail des apparences corporelles et à la performance sportive ou sexuelle. « *Swissmedic évalue à plus de 50 000 les colis contenant des médicaments importés illégalement en Suisse chaque année. En 2010, les autorités douanières ont confisqué aux frontières pas moins de 1861 envois de médicaments. Il s'agissait de stéroïdes anabolisants dans 10 % des cas et ils étaient en grande partie destinés à des adeptes du bodybuilding* » (Strupler et Perret, 2012 : 167).

METHODOLOGIE

Notre investigation s'appuie principalement sur les données collectées par le biais d'une observation participante et d'entretiens approfondis. En complément de ces deux sources, nous avons assisté en tant qu'observateur à trois compétitions de bodybuilding & fitness¹³ et avons collecté, notamment durant la phase de pré-enquête, des traces relatives à la culture du muscle, dans la presse quotidienne, dans les magazines, sur internet et ses forums. En tant qu'enquêteur *outsider*, la mobilisation de ces outils méthodologiques a facilité une familiarisation avec la population étudiée et une insertion dans les réseaux de pratiquant(e)s. De plus, leur complémentarité s'est avérée particulièrement utile au travail d'analyse¹⁴.

1. Un préalable à l'enquête de terrain

En tant que préalable à l'ethnographie, l'éclairage issu du travail de recensement et de catégorisation des salles de remise en forme (voir infra), nous a permis de mettre en cohérence le choix de notre terrain d'investigation avec nos ambitions de recherche. Les salles de remise en forme de l'espace lausannois ont été répertoriées par le biais d'internet et des pages jaunes. Cela a permis d'obtenir diverses informations sur ces lieux : adresses, offres proposées, tarifs, caractéristiques de la clientèle¹⁵. Souhaitant appréhender la diversité des modalités de pratique des adeptes des salles de musculation, notre choix s'est porté sur une salle généraliste proposant une offre diversifiée et ouverte aux deux sexes. L'abonnement à cette salle donnait en outre accès à l'ensemble des salles de la même enseigne, ce qui nous a permis de diversifier les lieux d'investigation. Sans pour autant faire du « zapping ethnographique », l'ethnographie s'est tenue principalement dans deux salles de musculation, l'une se situant dans un quartier populaire et l'autre dans un quartier commerçant. Un autre argument, plus opérationnel et relatif à l'introspection de l'enquêteur s'ajoute au choix de cette salle. De par le rôle particulier endossé par l'ethnologue et de sa non expérience dans ces pratiques physiques, il semblait plus aisé de se fondre dans l'environnement de cette salle que

¹³ Ces observations ont donné lieu, comme pour l'ensemble de nos séances d'observation participante, à des notes de terrain.

¹⁴ En accord avec les recommandations de Lahire (1996), cette stratégie nous a permis de varier les niveaux d'observation et d'analyse.

¹⁵ Après avoir constitué un échantillon représentatif de la diversité des salles de remise en forme, l'enquêteur s'est présenté dans chacune d'entre elles comme un client potentiel afin d'observer plus en détails le contexte à savoir, la localisation et la situation géographique de l'établissement, son organisation de l'espace, sa clientèle, son ambiance... Cette fiche d'observation du dispositif des salles de musculation est consultable en annexe.

dans celui d'une petite salle de quartier proposant une offre plus spécifique et regroupant *a priori* une clientèle plus homogène.

2. Description des outils méthodologiques mobilisés

2.1. Une observation participante à couvert

Initialement novice dans ces pratiques, l'enquêteur s'est engagé comme *observer-as-participant* (Gold, 1958), selon une modalité d'usager « ordinaire ». Sans se donner corps et âme dans la pratique de la musculation, nous avons voulu appréhender physiquement notre terrain et pénétrer ces lieux afin de recueillir *in situ* des données qualitatives sur l'organisation des pratiques ainsi que sur les individus qui s'y adonnent par le biais d'une observation participante « à couvert » ou « non dévoilée ». Selon Soulé (2007 : 128), « *cette méthode permet de vivre la réalité des sujets observés et de pouvoir comprendre certains mécanismes difficilement décriptables pour quiconque demeure en situation d'extériorité. En participant au même titre que les acteurs, le chercheur a un accès privilégié à des informations inaccessibles au moyen d'autres méthodes empiriques* ». L'immersion dans l'univers des salles de musculation s'est prolongée durant une année et demie, de novembre 2010 à avril 2012, ce qui représente environ une centaine d'observations de terrain réparties sur différents créneaux horaires et jours de la semaine. Chaque séance a donné lieu à une retranscription des observations *a posteriori*¹⁶. La durée de l'observation participante a été déterminée selon un principe de saturation, c'est-à-dire que l'on s'arrête lorsque les informations recherchées sont redondantes. Le choix de cette méthode d'investigation se justifie au regard du caractère inductif de la recherche car « *les sociologues se servent davantage de cette méthode pour comprendre une organisation singulière ou un problème concret que pour démontrer l'existence de relations entre variables définies dans l'abstrait* » (Becker, 2003 : 350). En adoptant une perspective interactionniste, l'observation du lieu et des pratiquant(e)s a été un élément indispensable à la connaissance du cadrage des interactions dans le dispositif physique et symbolique des salles de remise en forme¹⁷. Bien que notre immersion dans ces lieux n'a pas été utile au recrutement d'interviewé(e)s, les données issues de ces observations

¹⁶ Ces notes de terrain ont été organisées à partir de la fiche d'observation consultable en annexe.

¹⁷ « *Les situations concrètes mettent toujours en jeu des formes caractéristiques de rapports sociaux, et relèvent dans cette mesure de logiques d'ensemble. Elles comportent donc ce que l'on peut appeler des propriétés « structurelles ». L'originalité de la situation intellectuelle de l'ethnographie tient précisément à la capacité dont elle dispose de circuler entre propriétés « situationnelles » et propriétés « structurelles » du fait social, et de les éclairer les unes des autres. [...] La « profondeur » des faits ethnographiques signifie que l'on cherche, dans les matériaux microscopiques, ce qu'ils peuvent apprendre de neuf sur les logiques sociales qui sont en jeu dans l'univers des individus. Le plus « situationnel » peut conduire à l'enrichissement des connaissances sur le plus « structurel »* (Schwartz, 1993 : 299).

nous ont permis de les resituer dans le contexte de la salle et de mieux saisir les discours de nos enquêté(e)s durant les entretiens.

2.2. Les entretiens

Nous avons réalisé trente entretiens, suivant un mode semi-directif¹⁸, avec des adeptes des salles de musculation aux quatre coins de la Suisse romande¹⁹. Le contenu de chacun d'eux a été enregistré et retranscrit intégralement²⁰. Ces entretiens se sont répartis en trois vagues successives, de mars 2011 à octobre 2011, d'août 2012 à mars 2013 et enfin de juillet 2013 à août 2013²¹. Nos informateurs(rices) ont principalement été sollicité(e)s par le biais de tiers, d'autres ont été contacté(e)s spontanément, soit par téléphone, soit de vive voix (suite à des opportunités qui se sont présentées à nous en dehors des lieux de l'observation participante), puis par effet boule de neige, ces connexions se sont étendues dans des réseaux distincts²². Les entretiens se sont déroulés, à la convenance de nos enquêté(e)s, dans des salles de musculation, dans des cafés/restaurants, des jardins publics ou aux domiciles de nos interviewé(e)s et leur durée s'échelonne entre une et trois heures. Notre panel se caractérise par son hétérogénéité en termes d'âge (de 21 à 59 ans), de sexe (23 hommes, 7 femmes), de profession²³ et de situation conjugale (célibataire, en couple, avec ou sans enfant, divorcé). L'ancienneté dans la pratique de la musculation est également un indicateur qui distingue nos interviewé(e)s puisqu'elle oscille entre 3 et 40 ans d'expérience²⁴. Afin de favoriser l'explicitation des pratiques ou du déroulement des carrières de nos enquêté(e)s, nous avons

¹⁸ Ce type d'entretien permet de collecter des données sur des thèmes préalablement définis tout en laissant aux interviewé(e)s une certaine marge de manœuvre pour développer et orienter leurs propos.

¹⁹ Le nombre d'entretiens réalisés a été déterminé *a priori* dans la soumission du projet de thèse, *a posteriori* il semble qu'une certaine saturation est observée pour la population des hommes. En revanche, pour les femmes, si les derniers entretiens confirmaient certains éléments, ils ne suffisent probablement pas à affirmer une saturation. Le nombre de pratiquantes investies dans le bodybuilding en Suisse romande ne permet pas d'aller beaucoup plus loin dans la collecte des données.

²⁰ Cette étape est essentielle à l'analyse de ces données puisque « *c'est au moment de la retranscription, en écoutant et réécoutant la bande, en s'imprégnant « auditivement » de l'entretien, en revivant en quelque sorte la scène mais en étant dégagé de la contrainte de l'interaction (conduire l'entretien, faire durer l'échange), que le sociologue a le plus de chances de réaliser le meilleur travail interprétatif* » (Beaud, 1996 : 251). De plus, toutes ces retranscriptions s'accompagnent de notes relatives à la négociation et au contexte des entretiens afin de renforcer la dimension qualitative de nos analyses.

²¹ Les intervalles entre ces périodes ont permis la réalisation d'analyses intermédiaires.

²² La quasi totalité des pratiquant(e)s sollicité(e)s ont accepté ces entrevues. Néanmoins, la sollicitation par le biais d'une annonce de recrutement affichée dans une salle ne s'est pas avérée concluante. Un seul pratiquant y a répondu. Annonce consultable en annexe.

²³ En référence à la Nomenclature Suisse des Professions (NSP, 2000), ou à la Classification Internationale Type des Professions (CITP, 2008). Les professions de nos interlocuteurs et interlocutrices seront précisées dans le texte tout au long de ce manuscrit.

²⁴ Pour une vue d'ensemble des profils de nos interviewé(e)s, nous renvoyons à l'annexe consacrée. Afin de garantir l'anonymat de nos enquêté(e)s, les prénoms utilisés dans ce document sont arbitraires. Par ailleurs, pour préserver un certain anonymat, les détails biographiques ne sont pas tous fournis dans cette synthèse.

privilegié un questionnement autour du *comment* plutôt que du *pourquoi* (Becker, 2002). Les informations collectées par le biais de ces entretiens portent sur les motifs d'engagement dans la pratique de l'activité physique en salle et ses modalités d'exercice, sur les pratiques alimentaires ou pharmacologiques, sur les représentations associées à ces précédents thèmes²⁵, mais aussi sur l'évolution des carrières sportives, des parcours de vie et des situations sociales à l'extérieur de la salle²⁶.

3. L'analyse de contenu : une mise en ordre pour saisir les logiques

Puisque « *le fait scientifique n'est pas seulement constaté mais il est aussi conquis et construit* » (Bachelard, 1938 : 14), le croisement des matériaux au fil de notre enquête a permis d'assurer la fiabilité des résultats présentés. La collecte et l'analyse des données sont ainsi des actions indissociables puisque « *les épreuves de justification en vue de fonder des preuves avérées sont enracinées dans ce processus d'enquête et d'analyse* » (Strauss et Corbin, 2003 : 371). Issus de ce va-et-vient permanent entre empirie et théorie, nos résultats sont fondés sur cette logique *abductive* d'analyse (Timmermans et Tavory, 2012). Les données recueillies *via* les entretiens ont été organisées en différentes catégories dans le but de classer et de confronter l'ensemble des informations collectées sur les différents thèmes et items identifiés²⁷. L'outil d'analyse NVivo a facilité une analyse comparative plus systématique. Deux principales étapes jalonnent notre travail d'analyse.

Dans un premier temps, l'analyse thématique a permis de caractériser et de dissocier clairement deux profils de pratiquant(e)s de musculation. De la pratique occasionnelle, à des fins esthétiques, sportives ou hygiénistes, à la pratique quasi professionnelle du bodybuilding, l'une des originalités de notre enquête est d'avoir distingué *a posteriori* dans notre échantillon deux groupes de pratiquant(e)s : un groupe de pratiquant(e)s ordinaires de musculation (14) et un groupe de converti(e)s au bodybuilding (16, dont 12 compétiteurs(rices)). La distinction de ces deux groupes s'est dessinée à travers leurs objectifs dans la pratique, leurs degrés d'investissement et leurs discours qui reflètent une plus ou moins grande proximité avec la

²⁵ Comme l'affirment les auteurs cités ci-dessous, les entretiens permettent de recueillir des données à la fois objectives et subjectives : « *Enquête sur les représentations et les pratiques: Ces enquêtes, qui visent la connaissance d'un système pratique, nécessitent la production de discours modaux et de référentiels, obtenus à partir des entretiens centrés d'une part sur les conceptions des acteurs et d'autres part sur les descriptions des pratiques* » (Blanchet et Gotman, 1992 : 33) ; « *L'entretien est depuis longtemps utilisé en sociologie comme moyen privilégié pour recueillir des aspects très qualitatifs et subjectifs de la vie sociale* » (Mendras et Oberti, 2000 : 133).

²⁶ Nous renvoyons au guide d'entretien détaillé consultable en annexe.

²⁷ « *Ce type d'analyse [...] peut-être dénommé analyse catégorielle. Elle vise à prendre en considération la totalité d'un texte pour le passer à la moulinette de la classification [...] C'est la méthode des catégories, sorte de casiers, ou rubriques significatives, permettant la classification des éléments de significations constitutifs du message* » (Bardin, 1977 : 40-41).

doxa du bodybuilding. La comparaison de ces deux profils tout au long de notre enquête de terrain nous a permis d'affermir nos résultats.

Dans un second temps, l'analyse diachronique, *via* le séquençage des carrières, nous a permis de mieux comprendre les phases de conversion par l'identification des dynamiques qui les sous-tendent. À ce propos, plutôt que d'analyser les discours rétrospectifs des *histoires de vie* de nos enquêté(e)s pour ce qu'ils sont, nous avons cherché à comprendre comment ils étaient produits, afin de considérer l'effet de l'*illusion biographique* (Bourdieu, 1986) et d'établir des *causal inferences* (Katz, 2001). Le croisement des différents niveaux d'analyse à savoir : les sensations corporelles perçues, les interactions dans la salle de musculation ainsi que les configurations sociales externes dans lesquelles s'inscrivent nos enquêté(e)s, s'est révélé particulièrement propice à l'identification des conditions sociales de l'enchantement pour le bodybuilding et au maintien ou non dans la carrière de converti. Ce travail nous a ainsi permis de saisir les logiques de nos enquêté(e)s opérant au fil de leurs carrières²⁸.

4. Apprécier les *obstacles épistémologiques*

4.1. Implications liées à notre statut d'enquêteur *outsider*

Tout travail ethnographique se singularise dans la mesure où il repose sur la relation que le sociologue entretient avec ses enquêté(e)s (Beaud et Weber, 1997 ; Céfaï, 2003). Le retour réflexif de l'enquêteur sur sa posture apparaît donc essentiel car cette dernière influence inévitablement la nature et la qualité des données recueillies. N'ayant pas cultivé un goût particulier pour la musculation en amont de cette investigation²⁹, c'est avant tout la curiosité suscitée par notre objet d'étude qui nous a incité à pénétrer dans ces salles. Ainsi, rapportés aux motifs d'engagement dans la pratique de nos enquêté(e)s, les nôtres ne peuvent demeurer qu'« artificiels ». Par conséquent, plutôt que de feindre une attirance invétérée pour cette activité physique, ou de tenter coûte que coûte de nouer un rapport de proximité avec nos enquêté(e)s *in situ*, nous avons pris le parti de maintenir un rôle d'observant participant « à couvert » afin de ne pas perturber le déroulement des séances des pratiquant(e)s³⁰. Sans accéder directement aux coulisses de cette *subculture*, sans vivre le quotidien d'un

²⁸ Proposer un regard neutre sur un objet d'étude est une quête illusoire. Néanmoins, soucieux de ne pas être aspiré ou absorbé par notre objet d'étude, la forme rédactionnelle utilisée qui pourrait parfois paraître distante, permet d'écartier au mieux toutes formes de jugements moralisateurs ou de positionnements (notamment vis-à-vis des *pharmacopraxis*). Ce document propose de rapporter, organiser, croiser et confronter les données collectées sur le terrain, selon les axes de recherche mentionnés précédemment.

²⁹ Sans n'être pour autant dépourvu d'expériences dans diverses activités physiques et sportives.

³⁰ Dans ces conditions, « *les gens que l'enquêteur observe sont d'ordinaire conduits à agir comme ils l'auraient fait en son absence, par le jeu des contraintes sociales dont les effets l'intéressent. Ces forces opérantes sont beaucoup plus puissantes. Il y a par conséquent peu de risques, si l'on compare avec les praticiens des autres méthodes, que l'enquêteur de terrain influe sur ce que font les enquêtés* » (Becker, 1970 : 43).

bodybuilder et la sensation d'un enchantement pour la pratique ou les effets des *pharmacopraxis* sur le corps, l'observation participante nous a néanmoins permis d'éprouver de l'intérieur les frontières symboliques qui scindent les différents groupes de pratiquant(e)s. Cette situation concrète d'interaction nous a permis de bien identifier les effets qu'une position d'extériorité pouvait avoir sur les interactions dans la salle mais également sur la façon dont les pratiquant(e)s pouvaient adapter leurs discours à la situation d'entretien avec un sociologue non bodybuilder. L'impossibilité de dissimuler notre statut d'*outsider*, au regard notamment de notre morphologie en décalage avec les canons valorisés dans le milieu du bodybuilding, a clairement orienté notre stratégie d'enquête. À la différence de précédents auteurs comme Fussell (1991), Klein (1993) ou Monaghan (2001a), ayant davantage d'acointances avec la communauté étudiée, l'originalité de notre travail ne réside pas dans une description détaillée de la *subculture* du bodybuilding, mais plutôt, à partir des données collectées *via* les entretiens, dans la reconstitution plus globale des parcours de vie de nos enquêté(e)s afin de mieux comprendre le phénomène de la conversion au bodybuilding. Malgré notre posture d'*outsider*, l'adéquation entre cette perspective de recherche et la complémentarité des outils méthodologiques mobilisés³¹, nous a permis d'identifier les ressorts et les effets de ces conversions à travers l'identification d'idéaux-types (Weber, 1992) inclus dans un continuum. La dimension heuristique de notre travail réside donc dans la possibilité de confronter avec empathie différents points de vue tout en considérant attentivement les parcours de nos enquêté(e)s. Cette stratégie, en partie dépendante des obstacles méthodologiques rencontrés, s'accorde avec l'idée suggérée par Hughes, dans le sens où³²: « *il n'y a rien que je sache qu'au moins un des membres de ce groupe [ici le groupe des enquêté(e)s interviewé(e)s] ne sache également, mais, comme je sais ce qu'ils savent tous, j'en sais plus que n'importe lequel d'entre eux* » (Becker, 2002 : 166). Bien que notre position d'*outsider* a sans nul doute influencée les discours qui nous été adressés, notamment ceux visant à justifier des pratiques ordinairement décriées hors de la *subculture*, notre travail d'analyse a permis de donner du sens à ces données brutes.

³¹ La pertinence de cette démarche se trouve dans l'analyse conjointe des données issues de l'observation participante et des entretiens car « [...] *la force heuristique de l'entretien sociologique tient – à condition qu'il s'inscrive dans une enquête ethnographique qui lui donne un cadre de référence et lui fournit des points de référence et de comparaison – à sa singularité que le sociologue peut faire fonctionner comme cas limite d'analyse, qui lui confère un pouvoir de généralité. Restreindre le travail intensif sur un nombre somme toute limité d'entretiens, c'est d'une certaine manière faire confiance aux possibilités de cet instrument d'enquête, notamment celle de faire apparaître la cohérence d'attitudes et de conduites sociales, en inscrivant celles-ci dans une histoire ou une trajectoire à la fois personnelle et collective* » (Beaud, 1996 : 233-234).

³² Dans le cadre des entretiens réalisés.

4.2. Entre dévoilement et secret

Cette investigation sociologique n'échappe pas à la dialectique entre dévoilement et secret. Le rapport instauré durant l'entretien par notre engagement à garantir l'anonymat de nos enquêté(e)s ne peut suffire à la neutralisation de cette dialectique. Si le bodybuilding peut se définir comme une activité physique à visée esthétique, nécessitant une exhibition des corps afin d'être évalués, certaines pratiques sous-jacentes à ce travail des apparences ne s'exposent pas ou peinent à se dévoiler. Cette dialectique s'est déclinée à deux niveaux. Le premier se situe dans le rapport enquêteur-enquêté(e)s. Le second réside dans la diffusion et le partage des résultats de notre investigation auprès de nos informateurs et informatrices.

L'étude des *pharmacopraxis*, et plus particulièrement du recours à des substances possiblement répréhensibles par la législation est délicate pour le chercheur, car en tant que pratique déviante, elle implique le secret (Becker, 1985). Nous souhaitons ici considérer ces biais puisque notre enquête n'a pas échappé à ces difficultés. Néanmoins, et si notre statut d'enquêteur *outsider* ne nous a pas permis, lors de l'observation participante, d'accéder directement aux pratiques « coupables » (Hughes, 1996 : 101) de certains adeptes des salles de musculation, les témoignages de certains d'entre eux, recueillis lors des entretiens, nous ont renseigné sur leurs pratiques plus secrètes et controversées. Tentant de mettre à distance les jugements qui réduisent une frange de la population des pratiquant(e)s à leur consommation de produits dopants³³, nous avons appréhendé et agencé ces conduites comme l'une des dimensions de leurs carrières. Ce regard moins inquisiteur nous a permis de recueillir les témoignages plus ou moins prolixes de certains consommateurs de produits dopants, hommes ou femmes. Plutôt que de nier leurs pratiques vilipendées, ces enquêté(e)s ont souhaité se distancier d'associations perçues comme stigmatisantes et réductrices, en nous donnant accès à leur cohérence par leurs explications et leurs justifications. Bien que ces données ne reflètent pas l'entière réalité des pratiques, mais plutôt la façon dont les acteurs présentent leurs activités à un enquêteur *outsider*, l'analyse des discours de cette population a permis de relever un certain nombre de récurrences constitutives et favorables à l'émergence d'un sentiment de contrôle sur sa santé, malgré des conduites dopantes *a priori* contradictoires. Des doutes subsistent toutefois concernant la sincérité de certains interlocuteurs et peuvent être levés par le croisement et le recoupement des données. Les situations dans lesquelles se positionnent certains d'entre eux semblent favoriser d'éventuels dénis dans le but de sauvegarder une certaine forme de désirabilité sociale. Pour certains

³³ Samuel rend compte de ces représentations courantes : « *On ne peut pas concevoir bodybuilding sans dopage, on ne peut pas le concevoir, ça c'est clair, dans l'esprit des gens, un culturiste, c'est automatiquement dopé, c'est testostéroné* » (Samuel).

individus exerçant des métiers dans le domaine de la sécurité et de l'application des lois fédérales, les révélations de potentielles pratiques délinquantes seraient peu louables et donc doublement taboues vis-à-vis de leur statut. Mais au-delà de l'identification des consommateurs et des non-consommateurs de produits dopants, l'intérêt de notre étude réside bel et bien dans la compréhension des processus qui ont conduit certains individus à faire carrière dans le bodybuilding et à normaliser au fur et à mesure ces pratiques décriées. Ainsi, notre objectif principal a été ici de saisir comment s'opère l'évolution de la relation à l'objet plutôt que l'objet en lui-même (Strauss, 1992). Cet angle d'attaque a ainsi permis de mieux comprendre les transformations des représentations et des attitudes face aux risques liés à la prise de produits dopants.

Cette dialectique du dévoilement et du secret s'est manifestée par ailleurs en aval de notre investigation. Malgré l'anonymisation des enquêté(e)s, certains d'entre eux ont exprimé un refus à la proposition de diffuser les résultats de notre enquête à l'ensemble des participant(e)s. Si ces justifications s'adossent au fait que le bodybuilding en Suisse romande représente un microcosme et qu'il apparaîtrait aisé de repérer les identités de nos informateurs(rices) à partir de leurs biographies³⁴, elles témoignent surtout de la sensibilité des données recueillies et de l'expression d'une crainte vis-à-vis des effets potentiellement néfastes de certaines révélations. Ces considérations participent à caractériser plus précisément notre terrain et constituent autant d'*obstacles épistémologiques* (Bachelard, 1938) avec lesquels il nous a fallu composer, en adaptant notre stratégie d'enquête.

³⁴ Pour ces raisons, les retranscriptions complètes des entretiens ne sont pas présentées en annexe.

CHAPITRE I:

LE MARCHE DES SALLES DE REMISE EN FORME: LES CLES DU SUCCES

Ce prélude à l'étude des carrières des adeptes des salles de musculation envisage de définir le cadre structurel dans lequel ces dernières s'insèrent, à savoir, le marché des salles de remise en forme, qui se définit par la rencontre entre une offre et une demande. Après avoir identifié l'offre disponible sur l'espace lausannois, il s'agira d'identifier la demande de la population affiliée à ces clubs afin de mieux comprendre ce vif engouement suscité par ces lieux, faisant du corps un *objet de consommation* à part entière (Baudrillard, 1970).

Repères : Quelques tendances sur les pratiques de remise en forme en Suisse

L'engouement contemporain pour les pratiques physiques de mise en forme en salle est emblématique de l'importance accordée au corps et à ses apparences dans les sociétés occidentales. La Suisse ne fait pas exception à cette règle³⁵. Les chiffres exposés par l'enquête sur l'« *activité et la consommation sportives de la population suisse* » (Lamprecht, Fischer, Stamm, 2008)³⁶ montrent que 14% de la population helvétique déclare pratiquer l'activité *fitness – aérobic* et 3,4% l'activité *musculation – bodybuilding*³⁷. La diffusion de ces pratiques physiques est remarquable au regard de l'évolution des effectifs entre 2000-2008. Alors que les effectifs d'autres activités physiques et sportives se stabilisent ou diminuent (*gymnastique, tennis, jogging – course à pied – cross...*), celui des adeptes des salles de mise en forme croît de manière significative. La popularité et l'attractivité de ces activités physiques sont également manifestes si nous nous référons aux aspirations du public à s'engager dans ces pratiques en vogue. Enfin, cette même étude révèle que loin d'être occasionnelles ou épisodiques, les activités *fitness – aérobic* et *musculation – bodybuilding* sont pratiquées avec assiduité (90 jours par an), ce qui indique qu'elles occupent une place non négligeable dans l'existence de leurs pratiquant(e)s³⁸. Ces données macrosociologiques attestent de l'ampleur du phénomène mais les recherches qualitatives traitant de cet objet sont quasi-inexistantes en Suisse alors que ces pratiques traduisent une modification des cultures du corps et interpellent les instances politiques sur des questions de santé publique.

³⁵ Pour des repères historiques concernant la diffusion progressive de ces pratiques physiques, nous renvoyons aux auteurs suivants: Courtine (1993); Sassatelli, (2010); Stokvis, (2006). Un de nos enquêtés, entrepreneur dans le domaine en Suisse romande dans les années 70-80, témoigne de la diffusion progressive de ces pratiques durant ces dernières décennies: « À l'époque ce n'était pas connu, c'était Schwarzenegger et les petites salles pourries dans les caves, tout était comme ça mais, mais le fitness n'était pas encore si développé [...] C'était cette première chaîne (de fitness) en Suisse qui s'appelait X, c'étaient, c'étaient des suisses allemands qui étaient précurseurs vraiment, et je me rappelle, les gens payaient deux mille quatre cents balles pour deux ans, donc c'était mille deux cents balles en septante trois donc c'était très cher ». D'une offre en marge ou élitiste, le marché s'est élargi et les pratiques physiques de remise en forme se sont progressivement imposées devenant un loisir de masse étroitement liée à la culture populaire (Sassatelli, 2010).

³⁶ Selon la classification établie par les auteurs.

³⁷ Pour donner un ordre d'idée, la pratique d'activités physiques et sportives plus traditionnelles telles que le *volleyball – beach volley*, le *tennis* et le *football – street soccer* représentent respectivement 3,3 %, 4,4% et 6,9%. La pratique du *jogging – course à pied – cross* quant à elle représente 16,8%. Couplés et rapportés à la population Suisse, nous pouvons considérer que plus d'un million d'individus fréquentent les salles de forme en Suisse.

³⁸ L'enquête actualisée des mêmes auteurs en 2014, confirme la tendance exposée ici.

1. Une offre disparate

Ces lieux de pratique physique en vogue regroupés usuellement sous le nom de fitness, salles de remise en forme ou encore de musculation, rassemblent en leur sein une large variété d'activités physiques. En tant que préalable à notre engagement sur le terrain d'enquête, le recensement et la catégorisation de ces lieux, dans l'espace lausannois, se sont réalisés selon trois critères³⁹. Ce travail a permis d'identifier un vaste panel d'activités qui s'étend des activités de musculation proprement dites (poids libres, machines), aux activités de cardio-training, aux pratiques plus encadrées de type cours collectifs d'aérobic (et ses nombreux dérivés), en passant par les activités de relaxation, sauna, jacuzzi... Cette catégorisation des salles offre un premier niveau de lecture, dans le sens où elle nous permet d'identifier le positionnement des offreurs sur le marché et d'entrevoir « l'esprit de ces salles »⁴⁰.

APERÇU DE L'OFFRE DES SALLES DE « FITNESS » DE L'ESPACE LAUSANNOIS			
	Offre	Prix - CHF/mois ⁴¹	Sexe de la clientèle
Salle 1	Généraliste	90	Mixte
Salle 2	Généraliste	150	Mixte
Salle 3	Généraliste	90	Mixte
Salle 4	Généraliste	100	Féminin
Salle 5	Généraliste	130	Mixte
Salle 6	Généraliste	90	Mixte
Salle 7	Spécialisée	60	Mixte
Salle 8	Spécialisée	?	Féminin
Salle 9	Spécialisée	?	Féminin
Salle 10	Spécialisée	160	Mixte
Salle 11	Spécialisée	70	Mixte
Salle 12	Spécialisée	60	Mixte
Salle 13	Spécialisée	180	Mixte
Salle 14	Spécialisée	60	Mixte
Salle 15	Généraliste	120	Mixte
Salle 16	Généraliste	90	Mixte
Salle 17	Spécialisée	110	Mixte
Salle 18	Généraliste	120	Mixte
Salle 19	Généraliste	90	Mixte
Salle 20	Généraliste	140	Mixte
Salle 21	Généraliste	120	Mixte
Salle 22	Généraliste	80	Mixte
Salle 23...	Généraliste	90	Mixte

³⁹ L'offre est-elle diversifiée, spécialisée ? Quelles activités sont proposées ? ; Le prix de l'abonnement (en moyenne) pour un mois ; La salle est-elle exclusivement fréquentées par des hommes, des femmes ou les deux ?

⁴⁰ Les salles n'étant pas toutes dotées d'un site internet, certaines informations sont manquantes. De plus, sept salles supplémentaires ont été recensées mais les informations lacunaires collectées sur internet ne nous permettent pas de les intégrer à notre tableau.

⁴¹ Les prix sont donnés à titre indicatif car ils varient selon la durée de l'abonnement contracté et en fonction des différentes prestations proposées.

Notre terrain d'investigation correspond dans les grandes lignes à la typologie des salles établie par Bessy (1987). Nous retrouvons ainsi quatre types d'établissements : (a) Les fitness regroupés sous une même appellation, chaîne à gros budget, dont les salles sont ouvertes en permanence sept jours sur sept et sur d'importantes plages horaires. Le noyau dur des activités reste les exercices de renforcement ou d'entraînement cardio-vasculaire. (b) Les salles intermédiaires qui ne peuvent être concurrentielles, ni sur le prix de l'abonnement ni sur le nombre d'activités proposées, privilégient l'accueil et l'ambiance. (c) Les petites salles de quartier qui se spécialisent sur l'activité musculation au sens strict, c'est-à-dire poids libres et machines. Elles sont moins féminisées ou remises au goût du jour. (d) Les fitness de luxe, qui privilégient la diversification de l'offre vers des produits « dépaynants » (espace humide : jacuzzis, etc.) et qui s'adressent surtout aux femmes en jouant sur le concept de *wellness*.

Cette structuration de l'offre participe à différencier les clientèles entre elles. Par une diversification de l'offre, mais aussi du prix, les salles de musculation ciblent des clientèles particulières et répondent aux demandes croissantes d'un public varié. Certaines salles s'adressent exclusivement à un public féminin, d'autres ciblent implicitement un public masculin, d'autres encore favoriseront la mixité. Cette structuration du marché participe dans une certaine mesure à homogénéiser le recrutement des clientèles des salles de remise en forme selon leurs sexes ou leurs ressources économiques. L'implantation géographique de la salle de musculation dans l'espace urbain participe également à cet effet, car les critères couramment valorisés par les consommateurs sont ceux de la proximité et de la facilité d'accès, « *Le consommateur est censé minimiser son coût de déplacement* » (Ohl, Tribou, 2004 : 188). Nous pouvons donc avancer que les clientèles des salles de musculation reflètent en partie les contrastes socio-économiques inhérents aux quartiers de la ville.

2. L'influence des normes sociales et culturelles sur la demande

Pour expliquer leur engagement dans les salles de musculation, nos enquêté(e)s mobilisent trois registres principaux. La pratique est perçue, d'une part, comme un remède permettant de modifier la perception d'un corps jugé embarrassant vis-à-vis de normes esthétiques, de l'autre en tant que façon d'agir sur un corps que l'on juge insuffisamment musclé pour être performant dans un sport et, enfin, comme une quête de bien-être⁴². Sans

⁴² Ces résultats confortent ceux d'autres auteurs (e.g. Monaghan, 2001a ; Crossley, 2006 ; Roussel et Griffet, 2004).

être nécessairement isolés les uns des autres, ces registres peuvent, dans certains cas, se cumuler⁴³.

2.1. Un corps jugé embarrassant : l'effet des normes esthétiques

Le souhait de se conformer aux normes esthétiques en vigueur est une manière courante d'exposer les raisons de l'engagement dans la pratique de la musculation. Cette explication apparaît avec récurrence dans les discours de nos interviewé(e)s. Ainsi, l'engagement dans une salle de musculation coïncide, pour de nombreux individus, avec un rapport au corps jugé esthétiquement embarrassant. Si l'importance accordée aux apparences semble transcender les différences entre les sexes, hommes et femmes tendent néanmoins à se conformer à des modèles hégémoniques de masculinité et de féminité bien distincts⁴⁴.

Eric, l'un de nos interviewés affirme : « *J'ai commencé comme je t'ai dit, parce que j'étais très très faible, je pesais soixante kilos, un mètre huitante, soixante kilos, ça ne va pas (rires)* ». Bertrand rêvait de métamorphoser l' « *échalas* » qu'il se pensait être en « *balèze* » : « *J'étais assez du type échalas étant petit. Et puis, [...] j'étais parti dans l'idée, eh bien, un jour j'essayerai d'être balèze, ou je serai balèze* ». Diego quant à lui se trouvait trop gros : « *j'étais un grand tas de saindoux. Alors en me voyant dans la glace, je me suis dit non, ça ne peut pas aller* ». La large diffusion des normes esthétiques valorisant le muscle chez les hommes exerce une contrainte lorsque le sentiment de non conformité est marqué.

Il en est de même pour les femmes avec les normes de la minceur : « *J'ai commencé parce que j'étais grosse, donc, j'étais presque obèse* » (Aude). La volonté de perdre du poids semble aussi être un élément incitatif à la pratique pour de nombreuses pratiquantes comme Carole : « *Je ne me sentais pas vraiment bien dans mon corps, je voulais perdre du poids et c'est à ce moment là que j'ai décidé et bien voilà, c'est le moment de prendre les choses en main* » ; ou encore Dolorès dont le but était de contrecarrer aux effets perçus de ses grossesses sur son corps : « *c'était de perdre du poids et puis de ressembler un petit peu à ce que j'étais avant mes grossesses* ». Le décalage perçu vis-à-vis d'un idéal de féminité est couramment mentionné pour justifier un engagement dans la pratique. Gwenola évoque aussi un souci esthétique en guise de déclic : « *J'avais un corps qui commençait à se transformer, je dis toujours, ça fait rire les gens, mais en bouteille de Perrier, c'est-à-dire il y avait tout vers le fond mais plus rien vers le haut et j'ai dit non ça ne va pas, je me suis retrouvée avec une*

⁴³ Les préoccupations corporelles de notre population d'étude ne semblent émerger que par le biais d'une perception négative de soi comme si « *notre corps surgit et n'apparaît à notre conscience que comme l'éternel gêneur* » (Bernard, 1972 : 17).

⁴⁴ Nous détaillerons davantage ces différences genrées des pratiques de musculation dans le chapitre IV.

culotte de cheval, cellulite, enfin tout ce que la femme elle adore et j'ai poussé la porte d'une salle de sport ».

Ces normes esthétiques genrées, suggérées ou explicitées inondent notre quotidien et le sentiment de culpabilité, entretenu vis-à-vis de ces dernières, peut inciter les individus à s'y conformer. « *Musculature, fermeté et tonicité caractérisent le nouvel idéal corporel ; le mou est rejeté* » (Travaillot, 1998 : 81). Cette quête esthétique est capitale⁴⁵ aux yeux de certains adeptes des salles de musculation car la perception du corps et de ses contours revêt un caractère hautement symbolique qui s'enracine dans les représentations actuelles. François témoigne : « *Voilà, il y a quand même un principe au niveau de la société qui fait que voilà, ça permet de montrer autre chose et de ne plus être, le petit, le tout maigrelet* ». Le culte de la performance s'articule avec une démocratisation du paraître (Ehrenberg, 1991) pour laquelle les modelages du corps sont essentiels. La sensibilité des adeptes des salles de musculation aux apparences corporelles est aigüe car ces dernières sont un élément de présentation de soi, vecteur de significations. Loin d'être considéré comme un souci superficiel, de nombreux enquêté(e)s estiment que le travail des apparences comporte des implications bien plus profondes : « *J'ai commencé parce que j'étais très mal dans ma peau, timide, introverti, et tout ce que tu veux. [...] Et puis, petit à petit, je me suis forgé mon corps, et mon mental, par la même occasion. Et, mon but était à la base de devenir un petit peu plus moi-même, d'être plus rassuré, plus prendre confiance* » (Igor). Ainsi, les effets générés par le travail du corps en salle de musculation ne pourraient se résumer à une simple transformation de l'enveloppe corporelle. Les récits de nos enquêté(e)s semblent mettre en scène ce mal-être corporel afin de légitimer leur pratique aux yeux de l'enquêteur reprenant ainsi les rhétoriques mises en avant dans le milieu et que l'on identifie bien dans la presse spécialisée.

2.2. Un corps jugé insuffisant : l'effet des normes sportives

Le deuxième registre explicatif de l'entrée dans l'univers des salles de musculation correspond au souhait d'optimiser ses qualités physiques pour son sport de prédilection. Loin d'être incompatible avec la pratique d'un sport plus « traditionnel », certains individus voient en la musculation une activité physique de complément.

Léo explique son engagement pour cette raison : « *j'ai commencé le fit en fait pour me muscler un peu pour le hockey parce que j'avais repris un peu le hockey en troisième ligue, et je faisais soixante kilos. Et j'avais envie de me muscler un petit peu pour, pour le hockey*

⁴⁵ « *Une intense personnalisation du paraître s'est imposée en phénomène de masse comme en principe immédiat de valorisation* » (Vigarello, 2004 : 239).

parce que le hockey c'est quand même un sport rude. Et voilà, je suis arrivé dans une salle de fit ». La musculation lui permet de conformer son corps aux normes sportives. Oscar exprime également cette motivation : *« Le but pour moi du fitness, et bien c'est de préparer ma pratique sportive »*. Pour d'autres sportifs, la question de l'engagement dans ces pratiques ne se pose même pas, le suivi d'un programme de musculation est une exigence inévitable. C'est le cas pour Pierrick, ancien sportif de haut niveau : *« C'était obligatoire, ça faisait partie [...] des entraînements »*. Les exemples de ce type sont nombreux et ne se limitent pas à ces quelques sports. La musculation permet de cibler par des exercices donnés des parties du corps bien précises et de réaliser un travail spécifique voué au développement des capacités motrices de force, d'explosivité, ou encore d'endurance. Suite à un travail de musculation spécifique axé sur les jambes, Bertrand constate les effets bénéfiques de la musculation sur sa pratique du volley-ball : *« C'est vrai que moi, j'avais essayé de mettre un accent particulier pour ma saison de beach l'année passée sur les jambes. Et j'ai vu une énorme différence, sur mes déplacements, sur la hauteur de mes sauts etc. C'est vrai que là, je sortais un peu du cadre bodybuilding, fitness. C'était plus le fitness en tant que complément pour d'autres sports [...] j'ai vu des différences assez flagrantes de niveau »*. De fait, de nombreux sportifs peuvent tirer profit de l'activité musculation. Par le développement de fonctionnalités corporelles, la pratique de la musculation semble pouvoir modifier la perception d'un corps jugé sportivement insuffisant.

2.3. La quête de bien-être: l'effet des normes hygiénistes

Au-delà de l'amélioration subjective du « beau » ou, plus objectivable, des performances sportives, des finalités de prévention, basées sur des normes hygiénistes, servent également à expliquer certains engagements.

Norbert envisage sa pratique sous cette forme: *« Le but premier, c'était quand même d'éviter d'être blessé ou au moins de n'avoir pas mal après chaque match »*. Marc a le sentiment qu'il est moins sujet aux blessures depuis qu'il pratique la musculation : *« ça m'a permis, je pense de, de plus jamais me blesser. J'ai eu pas mal de problèmes jusqu'à vingt ans, les chevilles, je me tordais souvent les pieds. J'ai été plâtré. Après, je me suis déchiré le ménisque à vingt ans. Et puis, depuis, plus rien (silence). Mais on me dit, au foot, on me dit, toi, tu es une force de la nature parce que je me blesse jamais »*. L'activité musculation peut aussi être envisagée comme un moyen de guérison suite à une blessure. Hervé, ancien lutteur et rugbyman voit dans la pratique de la musculation un moyen de restaurer son intégrité physique : *« Au début je faisais la lutte, avant de commencer le culturisme. Alors, je faisais comme complément*

justement pour renforcer certains types de muscles et aussi quand je faisais du rugby. Après en 2008, je me suis cassé l'épaule au service militaire et j'ai du commencé à faire une réhabilitation. Alors, là, d'un côté pour la peur de me reblesser, j'ai commencé à me donner à fond ». Cette sensibilité vis-à-vis de la préservation de soi dans l'entretien ou la restauration de sa santé n'est pas l'apanage des individus engagés en parallèle dans d'autres sports. La quête liée à l'entretien d'un corps fonctionnel est aussi une motivation prégnante chez certains individus évoluant hors du cadre sportif. Béatrice s'est engagée dans la pratique dans le but de « *faire de l'entretien* » : « *J'ai voulu avoir une activité qui me permettait de me tenir en forme* ». Ces citations attestent que le souci d'améliorer ou d'entretenir sa santé est une motivation prédominante à la pratique d'une activité physique (Lamprecht et al., 2008, 2014). L'engagement dans la pratique de la musculation correspond donc à une demande sociale multiforme. La « forme », terme soigneusement choisi et couramment employé dans l'univers des salles de musculation permet de répondre à la diversité des motivations des individus abonnés à ces établissements. La diffusion et la démocratisation de ces pratiques physiques, tant au niveau des sexes, des âges que des catégories socioprofessionnelles (Hug, 2000), s'expliquent en partie par ces motivations plurielles. Une justification majeure de l'engagement dans les pratiques de « remise en forme » semble provenir de la perception d'une distorsion entre un corps jugé problématique et un corps souhaité désirable, conforme à des normes esthétiques et/ou sportives et/ou hygiénistes. En tant que métaphore de la volonté individuelle de se construire, la résolution de ce décalage perçu par le travail effectué en salle permettrait d'extérioriser une nouvelle image, jugée plus positive, et de s'entretenir ou de se grandir par la musculation⁴⁶.

3. Une offre ajustée à la demande d'individualisation

Au-delà des éléments présentés précédemment, les données recueillies lors des entretiens montrent que les obstacles à la pratique de la musculation sont réduits au minimum par un marketing des offreurs qui répond aux demandes d'individualisation de la consommation. Cette individualisation se caractérise par la possibilité pour chacun de travailler le muscle ou la partie du corps qu'il souhaite, comme il le désire. L'avantage d'un temps individualisé se combine avec la possibilité de pouvoir façonner son corps de façon qui sied à chacun. Nous

⁴⁶ Il est toutefois difficile de savoir si les expériences du corps ont toutes été effectivement négatives pour les adeptes des salles de musculation. L'homogénéité des récits, que l'on retrouve aussi de façon très récurrente dans les médias spécialisés, correspond à une *représentation d'équipe* (Goffman, 1973a) visant à justifier une pratique. Pratique d'autant plus légitimée qu'elle s'accompagne couramment d'un discours d'exaltation de la responsabilité individuelle sur sa vie.

sommes ici aux antipodes de l'offre sportive fédérale traditionnelle et de ses nombreuses contraintes.

Les contraintes professionnelles de Guillaume ne lui permettaient plus d'aller à ses entraînements de football : « *Oui, je faisais du foot, et à cause du métier, vu qu'on a des horaires irréguliers. Je ne pouvais plus faire de sport d'équipe. Parce que les entraînements, c'est tel et tel jour, et tout. Il me fallait trouver un sport, où je peux aller quand j'ai le temps* ». La flexibilité de la pratique de la musculation lui a permis de conserver malgré tout une activité physique régulière. C'est aussi le cas de Dolorès pour qui la maternité interrompt la pratique de son sport collectif : « [...] *Ensuite, j'ai eu mes enfants, ce qui fait qu'un sport d'équipe, c'est difficile avec des enfants, à coordonner les horaires, les entraînements et les matchs donc, il a fallu trouver autre chose et puis c'est là que par hasard je suis rentrée dans le milieu du fitness parce que dans le village où j'habite, il y a un fitness* ».

Eric affectionne aussi le caractère malléable de cette activité physique: « *le sport que tu peux faire tous les jours, tu n'as pas besoin d'être avec des amis, ça n'empêche pas le temps, si il fait beau ou si il ne fait pas beau, tu peux aller, tu peux faire une demie heure, même vingt minutes* ». À l'instar d'Eric, Bertrand apprécie le fait qu'il puisse pratiquer sans se soucier des saisons : « *Je vais te dire ce que j'aime le plus. C'est que ça, c'est vraiment quelque chose que tu peux faire toute l'année comme sport donc, en considérant ça comme un sport ou comme activité, on va dire [...] ça permet, si un dimanche, il fait vraiment un temps dégueulasse et qu'il n'y a rien à faire entre les saisons. Tu peux aller faire. Moi, j'aime bien, il faut que je bouge tous les jours que je fasse quelque chose [...] c'est une bonne occasion parce que tu ne peux pas aller faire du beach volley tous les jours ou du volley tous les jours en salle* ». Marc confirme : « *On peut vraiment y aller quand on veut [...] Mais oui, la semaine, soit à midi, ou si je n'ai pas le temps pour x raisons, [...] je vais le soir. Et puis, oui, j'arrive facilement à aller, trois fois par semaine* ». L'étendue des plages horaires d'ouverture des centres de remise en forme peut apparaître ainsi comme un critère de choix pour Marc : « *Et puis aussi les horaires d'ouverture. Ils sont plus larges qu'ailleurs, c'est de six heures à vingt deux heures la semaine* ». Ces lieux de pratique physique proposent une flexibilité horaire et des conditions d'engagement présentées comme peu contraignantes. Les séances de musculation peuvent ainsi s'insérer très aisément dans le planning hebdomadaire de chacun⁴⁷.

⁴⁷ « *Le fitness se trouve lié aux habitudes urbaines et s'intègre principalement entre le temps de travail et le retour au foyer* » (Hug, 2000 : 190).

Emilie résume : « *Le fitness, je pense que le fitness, l'avantage qu'il a, c'est qu'il permet de continuer à avoir le rythme de vie que l'on a et faire du sport alors que les autres sports sont trop contraignants pour la plupart des gens par rapport à leur vie, à leur mode de vie, au niveau boulot, famille, etc. Je pense que c'est pour ça que c'est une alternative qui prend de plus en plus de poids, parce que simplement, c'est celle qui est la moins contraignante* ». Emilie pointe également l'aspect peu coûteux de la pratique : « *C'est vrai que moi aussi si on parle d'argent, mon abonnement me coûte sept cent cinquante francs, il n'y a aucun sport que je pourrais faire cinq fois par semaine qui me coûterait que sept cent cinquante francs. Il y a quand même une réalité, voilà, je ne paye pas pendant mes vacances, il y a quand même tout ça qui entre en ligne de compte, c'est un sport qui ne coûte pas cher, parce que, le problème, c'est que les autres sports, il faut toujours ajouter, ajouter* ».

L'identification des conditions propices à l'engagement dans les salles de musculation, permet de mieux comprendre leur succès actuel. Mais à l'instar de Crossley (2006) ou de Sassatelli (2010), et même si ces conditions d'engagement peuvent orienter l'individu vers une forme de pratique donnée, il faut bien distinguer l'engagement de l'investissement dans la pratique afin d'éviter l'écueil d'une analyse simplificatrice et partielle des carrières des adeptes des salles de musculation⁴⁸. Les carrières de ces pratiquant(e)s ne se déroulent pas uniquement de façon uniforme à partir des conditions qui les ont amenés à pousser la porte d'une salle de remise en forme. Certaines carrières peuvent être soumises à des fluctuations, voire des *bifurcations* (Bessin et al., 2010), des moments de flottement ou de rupture. Tout l'enjeu de la suite de notre travail consiste à identifier les processus par lesquels chaque individu s'engage, s'investit, pratique, interagit, transforme son corps, parfois sa vie, et façonne de nouvelles représentations du corps et de la santé.

⁴⁸ Comme le rappelle Crossley (2006) : « *Joining a gym is different from sticking at it* » (Crossley, 2006 : 46).

CHAPITRE II:

**LES RESSORTS ET LES EFFETS DE LA CONVERSION AU
BODYBUILDING**

Ce chapitre constitue la pierre angulaire de notre travail puisque les deux chapitres suivants, consacrés respectivement aux problématiques de santé et de genre, s'adosent à la discussion de ce concept de conversion. Afin de comprendre les ressorts de l'adhésion à la *subculture* du bodybuilding et ses effets sur les parcours de vie, ce chapitre étudie l'évolution et l'articulation des trois dimensions présentées précédemment dans l'introduction de cette thèse. À partir du séquençage des carrières des adeptes des salles de musculation, la présentation de ces résultats propose d'éclairer sous un nouvel angle les métamorphoses corporelles et morales induites par la pratique ascétique du bodybuilding. Afin de mieux comprendre le basculement de pratiquant(e)s « ordinaires » dans le monde « extraordinaire » du bodybuilding, nous présenterons dans un premier temps les conditions sociales de l'enchantement et les mécanismes d'adhésion à la *doxa* du bodybuilding⁴⁹. Après avoir mis en évidence les processus d'acculturation à cette discipline et les formes de reconnaissance formelles et informelles dans l'univers des salles de musculation, nous nous sommes penchés sur les effets collatéraux de ces conversions. En imprimant sa marque sur les corps, la pratique intensive du bodybuilding transforme l'identité sociale de nos enquêté(e)s, et infléchit certaines trajectoires de vie. Alors que les expériences sociales des converti(e)s au sein de l'univers du bodybuilding se recoupent en de nombreux points, elles se différencient dans d'autres espaces sociaux en fonction des voies de conversion empruntées. Enfin, avant de conclure ce chapitre, nous prolongerons notre analyse des mécanismes de conversion en évoquant la question de l'expérience vécue de l'arrêt de la pratique.

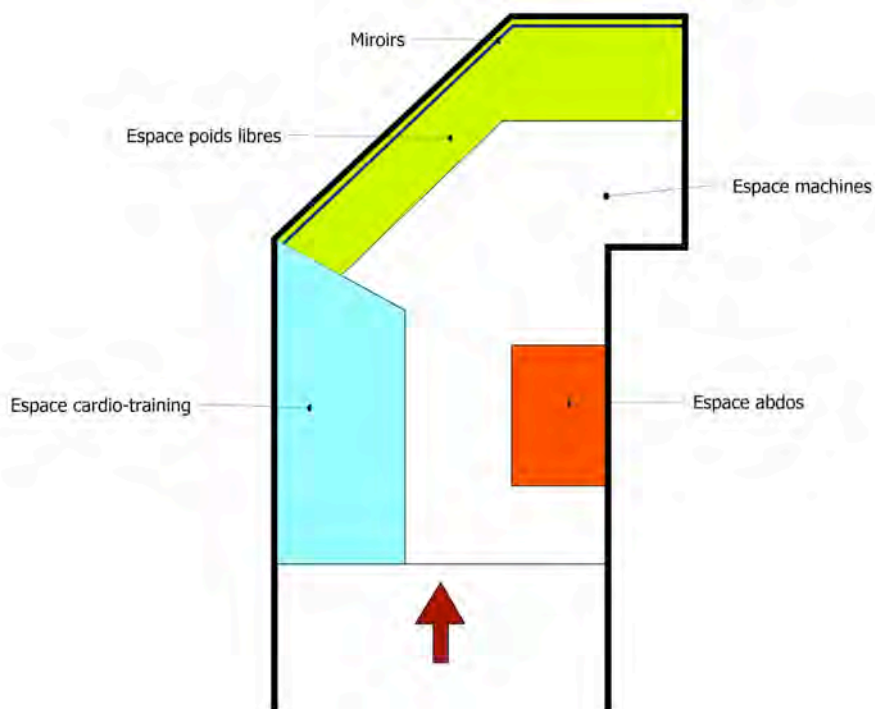
1. La découverte d'un ordre symbolique

Notre expérience d'ethnographe à couvert se rapproche de celle du néophyte découvrant l'univers singulier des salles de musculation. Notre terrain d'observation apparaît tout d'abord comme un espace clairement sectorisé. Les équipements ne sont pas disposés dans la salle de façon aléatoire mais s'organisent dans cinq espaces bien distincts : « *l'espace plancher, l'espace musculation, l'espace cardio-training, l'espace aquatique et l'espace de cycling* » (Carlier, 2008 : 109). Nous retrouvons l'ensemble de ces zones dans notre salle de musculation, mais nous nous focaliserons principalement ici sur les « pratiques autonomes », c'est-à-dire la zone regroupant l'espace cardio-training et l'espace musculation que nous

⁴⁹ Cette perspective de recherche nous a permis de saisir comment et en quoi le bodybuilding pouvait transcender les différences d'âge, de genre ou encore d'origine sociale (Probert et al., 2007).

subdivisons en deux zones, celle des machines et celle des poids libres située devant les miroirs.

Plan et photographies de la salle⁵⁰: Agencement des équipements de la salle de musculation



⁵⁰ Ces photographies sont issues du site internet de la salle de musculation observée et présentent les lieux après une rénovation ayant eu cours lors de notre enquête.

Cette cartographie de l'espace recoupe un travail spécifique de musculation et génère des effets sur les interactions entre groupes de pratiquant(e)s aux profils différents⁵¹. Ce constat s'accorde avec celui de Andrews et al. (2005) puisque « *there are micro-geographies, division of space according to the body and type of customers* » (Andrews et al., 2005 : 889). Par analogie, la salle de musculation pourrait s'apparenter à un self-service dans lequel les individus choisissent librement leurs pratiques corporelles. Bien qu'*a priori* dénuée de règles explicites concernant la régulation de son fonctionnement (hormis les quelques règles d'utilisation des installations), la pratique de la musculation est régulée par de nombreuses règles implicites qui peuvent se révéler à l'œil de l'ethnographe lorsqu'elles sont enfreintes⁵². Par conséquent, ce dispositif spatial est aussi un dispositif symbolique régi par des règles implicites dans lequel les individus se positionnent⁵³.

Le temps de la découverte correspond à la perception de ces frontières symboliques entre le profane et la communauté des converti(e)s. Au-delà de leurs physiques remarquables, les bodybuilders identifiés se distinguent par leur fréquentation quasi-exclusive de l'espace au fond de la salle devant les miroirs, où sont situés les bancs de musculation, les haltères, les barres olympiques, les disques, les poulies et quelques machines. Ce groupe de pratiquant(e)s s'illustre également par sa fréquentation assidue et régulière de la salle. Cette assiduité est palpable à travers les données issues de l'ethnographie puisqu'en diversifiant les créneaux horaires et les jours de la semaine des séances d'observation de terrain, il a été relativement aisé d'identifier rapidement les habitué(e)s. Plus que de simples usagers de ces lieux dédiés au façonnage du corps, les bodybuilders en deviennent ses habitants. Le décalage entre le néophyte et cette frange de la population des salles de musculation est d'autant plus manifeste que l'économie de la parole semble être la règle. Durant notre investigation, nos interactions verbales étaient quasi inexistantes⁵⁴. Et en particulier avec les bodybuilders dont l'hyper

⁵¹ La clientèle de notre salle de musculation « généraliste » se caractérise par sa forte hétérogénéité, hommes et femmes ; jeunes et personnes âgés ; silhouettes frêles, athlétiques, bodybuildés ou en surpoids, cohabitent et s'adonnent aux pratiques physiques proposées selon des modalités plurielles.

⁵² « *Woe to him who violates the subtle rules of space and time* ». (Klein, 1993 : 13).

⁵³ La découverte de la salle de musculation et de ses occupant(e)s entre en correspondance avec le constat établi par Kaufmann (1995) sur l'espace de la plage. « *Les règles de comportement explicite sont très peu nombreuses. Pour le reste, chacun fait ce qu'il veut, comme le répètent à l'envi la plupart des personnes interrogées. Or en réalité chacun ne fait pas ce qu'il veut : tous les participants tentent de se conformer aux règles implicites* » (Kaufmann, 2001 : 126).

⁵⁴ La pratique de la musculation correspond à un temps de recentrage sur soi et les vestiaires pourraient s'apparenter à un sas de transition entre deux univers distincts, permettant aux adeptes des salles de musculation de se détacher partiellement de leur quotidien. Les vestiaires constituent un espace de transition où les ancrages de la vie civile sont laissés au profit de la tenue de sport et d'une mise en condition pour s'éprouver corporellement dans l'activité. Supposé être à l'écoute de son corps, l'individu pratiquant de musculation tend à limiter ses interactions verbales dans le dispositif. De nombreux adeptes semblent ainsi exclusivement focalisés sur leurs sensations corporelles. D'autres, regardent les écrans fixés sur les guidons des appareils de cardio-training, écoutent de la musique à l'aide d'écouteurs, lisent le journal ou répondent au téléphone, mais ces

centration sur soi et l'expression du labeur observés sur le temps de l'entraînement semblent rendre méprisable tout type d'interaction verbale (hormis quelques échanges fraternels furtifs entre pairs au sein de la communauté). Ainsi, comme nous avons pu l'éprouver *in situ*, il est difficile pour un novice de s'immiscer dans les discussions des *insiders*. L'expression du corps mis en scène, l'occupation de l'espace, l'utilisation des installations, les regards ou les attitudes sont autant d'éléments qui créent cet *ordre local* (Goffman, 1983). Cette scission observée *in situ* entre pratiquant(e)s « ordinaires » et « converti(e)s » est également manifeste dans les discours des adeptes des salles de musculation. Emilie⁵⁵ (7 ans de pratique) affirme : « *Je dissocie totalement ceux qui font du fitness comme ça, un peu comme moi, juste comme ça, pour s'entretenir et ceux qui basculent dans le bodybuilding, c'est vraiment deux sports qui n'ont rien à voir, rien à voir* ». Fabrice⁵⁶ (20 ans de pratique) confirme : « *C'est deux mondes qui sont complètement différents. On ne peut pas comparer, c'est comme une course de deux chevaux avec une course de formule un, c'est deux mondes différents* ». L'individualisation de ces pratiques renforçant leur hiérarchisation symbolique, le moment de la découverte de la salle de musculation correspond à l'identification de ce dispositif qui rappelle à tout profane son statut⁵⁷.

2. Des conditions externes propices à la conversion

2.1. Une transition opérée par enchantement ?

Comment comprendre alors la genèse d'une attirance pour le bodybuilding ? Les motifs initiaux de l'engagement dans les salles de musculation relevés dans notre étude, comme dans la littérature, demeurent relativement ordinaires et ne laissent guère présager une future conversion au bodybuilding. Aucun pratiquant à l'orée de sa carrière n'imagine devenir bodybuilder.

Les motivations initiales de Guillaume (6 ans de pratique) apparaissent assez conventionnelles : « *Non, non. J'étais parti dans le but de faire un sport, de, déjà de perdre*

attitudes hétéroclites réduisent également les échanges verbaux durant la séance. Ce constat est toutefois à nuancer pour les pratiquant(e)s qui viennent en binôme ou en petit groupe. Le temps de la musculation peut aussi, dans une certaine mesure, être un temps de sociabilité entre pairs. Comme il existe une sectorisation de l'espace entre les murs de la salle, ces interactions sont situées et les groupes de pratiquant(e)s ont généralement une certaine homogénéité. Certains exercices de musculation, comme le développé couché, sont propices à un travail de coopération en binôme, car il demande de l'aide. D'autres pratiquants s'échangent à tour de rôle avec leur sparring-partner les appareils, le temps d'exercice correspondant pour l'un au temps de récupération pour l'autre.

⁵⁵ Emilie, pratiquante ordinaire et assidue abonnée à une salle regroupant un public hétérogène.

⁵⁶ Fabrice, pratiquant de bodybuilding et compétiteur dans la discipline.

⁵⁷ La découverte de la salle de musculation peut ainsi être vécue comme embarrassante: « *Frustration, embarrassment and anxiety are indeed common experience among those starting out, and feeling comfortable does not come easily* » (Sassatelli, 2010 : 67).

un peu de poids, de me restructurer un petit peu. Mais, non en aucun cas, la compétition [de bodybuilding] était de rigueur ». Igor (20 ans de pratique), bodybuilder auréolé de nombreux titres affirme : « *Jamais j'aurai voulu devenir ce que je suis devenu maintenant* ». Et il en est de même pour Aude, détentrice d'un palmarès conséquent dans la discipline (30 ans de pratique) : « *Alors, voilà, se mettre à soulever des poids, ce n'était pas a priori ce que je voulais faire dans la vie. Et puis, d'un seul coup, et bien à force de s'entraîner, on y prend goût, on est vraiment de plus en plus accro* ».

Ces récits témoignent d'une transition opérée entre une modalité de pratique de la musculation « ordinaire » s'inscrivant dans le prolongement de motivations initiales et le développement d'un goût du muscle plus autonome. Tout l'enjeu est ici d'identifier comment et par quels processus certains adeptes des salles de musculation font évoluer leurs modalités de pratique jusqu'à pouvoir rentrer en dissonance avec leurs intentions initiales. Quels sont les déterminants du passage d'une consommation ordinaire de la pratique de la musculation, à vocation esthétique, sportive ou hygiéniste, à un investissement autour duquel leur vie s'organisera ?⁵⁸ La compréhension de ce phénomène reste tout du moins ardue car même si « *toute conversion soudaine est pour celui qui l'éprouve un événement réel, précis, considérable, il a l'impression irrésistible qu'il n'est que le spectateur et le sujet passif d'une transformation accomplie en lui par une force d'en haut* » (James, 1908 : 193). La conversion peut ainsi être présentée par nos enquêté(e)s comme un moment de grâce et se caractériser par une sorte d'adhésion spirituelle au cours de la phase d'initiation : « *Je suis allé dans une salle de fitness et là, j'ai senti ma vie être changée, j'ai senti que quelque chose allait se passer [...] je me suis dit ah, ça y est, là, je sens qu'il y a quelque chose de nouveau qui se passe dans ma vie [...] Il y a eu ce premier pas dans la salle qui m'a bouleversé intérieurement* » (Igor, 20 ans de pratique).

Au-delà de la dimension sensorielle sur laquelle se fonde cette prémonition et cet enchantement du milieu des salles de musculation, il est possible d'identifier des dimensions plus structurelles qui conditionnent l'apparition d'une révélation pour la pratique du bodybuilding. À ce titre, l'analyse des configurations sociales dans lesquelles se situent les individus en amont de leur conversion révèlent des particularités, dont la prise en considération apparaît indispensable à la compréhension du phénomène. Nos observations nous ont permis de dégager deux voies de conversion distinctes qui correspondent à des usages différents du bodybuilding.

⁵⁸ Ce basculement est d'autant plus énigmatique que les salles de musculation sont comme nous l'avons vu précédemment des organisations qui paraissent *a priori* peu contraignantes et libres d'accès.

2.2. Deux voies distinctes vers la conversion

2.2.1. Vers une conversion « consonante »

Nous avons qualifié la première voie de conversion de *consonante* parce qu'elle s'inscrit dans le prolongement de socialisations antérieures valorisant la force et le volume musculaire et, en conséquence, concerne surtout les hommes. À ce titre, cette modalité de conversion s'explique en partie par des goûts antérieurs qui correspondent à la fois à des perceptions et des pratiques (Bourdieu, 1979) en lien avec des socialisations masculines sur des registres plutôt virils. Cette voie vers la conversion présente une dimension utilitaire dans la mesure où le corps musclé va de pair avec une valorisation professionnelle, en particulier dans les métiers de la sécurité. Les individus convertis selon cette voie perçoivent une cohérence entre leur implication dans le bodybuilding et d'autres sphères sociales, renforçant ainsi « *le sens de la continuité de la personne* » (Strauss, 1992 : 152). Cette cohérence s'appuie sur plusieurs relais : un soutien familial, des aspirations professionnelles ou un environnement de travail propice.

La croyance en la vocation (Suaud, 1978) pour le bodybuilding d'Alex, 5 ans de pratique, s'adosse à la découverte fascinée de l'univers du muscle par le biais de son frère aîné : « *J'avais vu la compétition de mon frère [...] et là, c'est vrai, j'ai vu la personne qui a été mon futur coach [...] Sur scène, c'était vraiment quelqu'un d'extraordinaire* ». L'attraction de Quentin, 11 ans de pratique, pour les métiers de la sécurité l'incite à voir dans le bodybuilding le moyen de façonner un corps conforme à ses ambitions professionnelles : « *Depuis l'âge de seize ans pour moi, c'était la sécurité mais malheureusement, je n'avais pas l'âge. [...] Donc, après, de fil en aiguille, en discutant avec des gens aux alentours de moi, ça m'a donné encore l'opportunité, l'envie de me mettre là-dedans [...] et au final, j'ai eu ce que je voulais* ».

La conversion de Guillaume, 6 ans de pratique, est plus tardive. Son attraction pour le bodybuilding émerge au contact de ses nouveaux collègues de travail. Evoluant et interagissant dans le milieu de la sécurité, Guillaume admire la plastique musclée d'un collègue de travail : « *C'est vrai qu'au tout début quand on allait à la piscine, [...] je disais punaise, il y a tout le monde qui le regarde et tout, je fais, X, X, X, (son collègue de travail) je lui disais, tu es exceptionnel comme gars* ». Cet intermédiaire joue un rôle clé dans la future conversion de Guillaume puisqu'il est le connecteur entre le monde ordinaire et l'univers du bodybuilding. C'est par lui que Guillaume va accéder à la communauté des bodybuilders et nouer des liens avec des convertis. Il accompagne son sparring-partner à une compétition et la

révélation s'opère : « *C'est vrai que quand je suis allé le voir, il avait fait le concours [...] et puis je l'ai vu sur scène faire son truc. J'ai fait, c'est magnifique. J'ai fait, ah, moi, l'année prochaine j'attaque, je fais comme toi* ».

En retour, et à l'instar de Quentin, Guillaume constate l'aspect utilitaire de sa pratique physique pour sa profession. Les socialisations professionnelles antérieures à la conversion valorisent déjà la discipline du corps et le muscle. C'est aussi le cas de Aude pour qui le goût du bodybuilding s'inscrit dans le prolongement de ses expériences antérieures : « *Avant de faire du body, j'étais militaire de carrière. Donc, je veux dire, la discipline, je la connais, d'ailleurs d'être militaire, ça m'a servi pour le bodybuilding* ».

Si il semble difficile de rendre compte de l'intériorisation et du véritable impact des dispositions sur l'infléchissement des carrières (Lahire, 1998), ces exemples attestent que l'apparition d'un goût pour le bodybuilding entre en correspondance avec la position sociale de nos enquêté(e)s. La construction de dispositions sociales (ou l'activation voire l'actualisation de ces dernières par le biais d'interactions) dans certains univers périphériques qui valorisent les corps musclés et consacrent la discipline comme valeur importante, s'avère donc conciliable avec la pratique du bodybuilding. Ces formes de socialisation hors des salles de musculation semblent ainsi favoriser la conversion au bodybuilding comme une entrée en religion (Suaud, *op. cit.*).

2.2.2. Vers une conversion « introspective »

Une autre forme de conversion, que nous avons qualifié d'*introspective*, s'exprime par la quête d'une sorte d'*invention de soi* (Kaufmann, 2004). Plus proche de ce que l'on pourrait assimiler à un *turning point* (Hughes, 1996), cette voie de conversion concerne des individus qui se sentent fragilisés dans leur vie personnelle et qui ressentent la conversion au bodybuilding comme un moyen de reprendre prise sur sa vie. Cette rhétorique constitue un autre registre d'explication d'un goût pour le bodybuilding qui pourrait parfois sembler contradictoire. Plutôt que de reposer sur un prolongement de dispositions, les ressorts de cette voie de conversion se fondent sur un sentiment de vulnérabilité, définie plus objectivement comme « *un espace d'instabilité et de turbulence peuplé d'individus précaires dans leur rapport au travail et fragiles dans leur insertion relationnelle* » (Castel, 1991 : 138).

Par exemple, Kevin (6 ans de pratique) fait le récit de son expérience en mettant en avant son sentiment d'un vide existentiel : « *J'avais dix huit ans, je n'avais aucune autre activité, c'était mon... J'avais une vie qui était, oui, qui était concentrée sur le travail, sur la galère, sur les jobs que je faisais après le travail [...] J'avais une vie qui était vide. Je n'avais aucun*

hobby. Et la muscu m'a permis de trouver un truc dans lequel je me reconnaisse [...] Putain, je ne me suis jamais senti aussi bien de ma vie que ça ». Il associe son investissement dans le bodybuilding à une sensation de bien-être intense qui contraste avec la précarité de sa situation à cette période. Sa conversion lui donne le sentiment de pouvoir avoir une prise sur une vie qui lui échappait.

Léo (17 ans de pratique), qui se convertit plus tardivement, exprime un sentiment analogue. Ancien responsable adjoint dans une grande entreprise, il se convertit au bodybuilding suite à une reconfiguration de sa vie sociale (divorce, *burn-out* et licenciement). L'investissement intensif dans la pratique de la musculation lui donne le sentiment de prendre davantage d'assurance dans cette situation de grande vulnérabilité : « *Disons que ça m'a permis d'avoir une meilleure assurance en moi aussi, dans la vie de tous les jours, et en fait, je ressentais ce bien-être justement qui faisait que, oui, ça me plaisait, oui, oui* ».

Béatrice (20 ans de pratique), cadre supérieure semble également s'inscrire dans cette voie de conversion en envisageant sa pratique comme thérapeutique : « *Je n'ai pas eu une vie facile, jamais, à aucun moment de ma vie, et moi, je dirais que c'est mon meilleur médicament. C'est, c'est ce qui me fait supporter la vie, je veux dire (silence). Je suis là, avec toutes mes tensions, etc. j'arrive à la salle, je me défoule sur la fonte, c'est bon je suis libérée* ».

Une certaine diversité sociale caractérise les converti(e)s par voie *introspective* de notre échantillon. Ces résultats issus de notre enquête en Suisse romande pondèrent le constat de Klein (1993) concernant le recrutement socialement localisé des pratiquant(e)s de bodybuilding dans les milieux populaires⁵⁹. Si le recrutement par la voie *consonante* concerne en effet des individus issus de classes populaires, la voie de conversion *introspective* est plus diversifiée socialement. Tandis que les convertis *consonants* développent une vision plus « utilitaire » du muscle, les individus convertis sur le mode *introspectif* ont une perception plus « intimiste » des changements opérés. L'inclusion de nos enquêté(e)s dans ces deux voies de conversion s'est donc opérée à travers l'identification des traits les plus caractéristiques des répondant(e)s.

Ces deux voies de conversion identifiées correspondent à des idéaux-types, au sens wébérien du terme⁶⁰, sur lesquelles se distribuent les individus interviewés, certains pouvant d'ailleurs

⁵⁹ « *In general, the demographic profile of the male bodybuilder indicates someone who is relatively young, from a working class background with a moderate education, and working odd jobs to support his lifestyle of competing contest* » (Klein, 1993 : 113).

⁶⁰ « *On obtient un idéaltype en accentuant unilatéralement un ou plusieurs points de vue et en enchaînant une multitude de phénomènes donnés isolément, diffus et discrets, que l'on trouve tantôt en grand nombre, tantôt en petit nombre et par endroits pas du tout, qu'on ordonne selon les précédents points de vue unilatéralement pour former un tableau de pensée homogène. On ne trouvera nulle part empiriquement un pareil tableau dans sa pureté conceptuelle: il est une utopie* » (Weber, 1992 : 181).

se trouver à la frontière entre ces deux catégories et cumuler des facteurs propices à la conversion. C'est le cas de Pierrick à qui le bodybuilding donne le sentiment nouveau, d'exercer un contrôle sur sa vie. Comme ancien sportif professionnel de niveau mondial, il a déjà le goût du muscle et des dispositions ascétiques, mais le bodybuilding lui apparaît comme salvateur d'un point de vue psychologique. Il évoque la période délicate qui succède à l'arrêt de sa carrière de sportif de haut niveau pour expliquer sa conversion : « *J'ai eu un gros, un gros manque de compétition, donc un gros coup au moral surtout, pas mal de, oui, on ne va pas dire dépressif, mais j'étais, je n'étais vraiment pas bien. En fait, j'ai quand même pu voir un psychologue du sport qui m'a remis un petit peu dans le droit chemin on va dire [...] je me suis dit [...] je vais essayer de refaire un petit peu de compétition, et c'est vu mon âge, ça pouvait le faire et j'ai commencé là-dedans* ». La dichotomie que l'on pourrait percevoir par l'identification de deux voies de conversion dominantes ne correspond pas en réalité à deux catégories complètement incompatibles. Il n'empêche que l'identification de ces « idéaux-types » se révèlent être particulièrement heuristiques pour mieux comprendre les effets différenciés de la conversion sur les trajectoires de vie.

3. De profane à converti

Quelle que soit la forme de conversion, les mécanismes d'adhésion et d'élection sont proches. Le séquençage des carrières des adeptes des salles de musculation a permis d'identifier comment certains individus passent progressivement du statut d'*outsider* à celui d'*insider* à travers ce *self-work* (Smith Maguire, 2008). Ce basculement est important à comprendre parce qu'il est révélateur de la croyance en la valeur du bodybuilding et donc de la motivation à s'y investir. La conversion au bodybuilding résulte d'un travail individuel et collectif fortement lié aux interactions et aux relations que les pratiquant(e)s vont nouer avec la communauté des converti(e)s.

3.1. Un degré d'investissement différencié dans la pratique

Les configurations sociales dans lesquelles se situent les individus à l'extérieur de la salle influencent considérablement la qualité de l'investissement durant les séances d'entraînement de musculation. À l'instar des adeptes du catholicisme, pour qui « *le niveau de pratique s'élève en même temps que le niveau de croyance* » (Michelat, 1990 : 373), nos observations attestent que les individus en voie de conversion sont plus enclins à s'investir intensément dans la pratique.

3.1.1. En fonction de l'assiduité

Avant de se distinguer dans la salle par leurs physiques remarquables, les converti(e)s se sont illustré(e)s par leur fréquentation régulière du lieu. Tous rendent compte d'un investissement assidu dans la pratique pour expliquer leur accession à la communauté des bodybuilders.

Béatrice affirme : « *Moi, j'ai toujours beaucoup, beaucoup bossé [...] je me suis toujours beaucoup entraînée* ». En moyenne, les converti(e)s s'entraînent entre quatre à sept fois par semaine alors que les pratiquant(e)s ordinaires interviewé(e)s dans notre étude le font de une à quatre fois, avec d'amples variations selon les saisons⁶¹. Si ces derniers semblent plus enclins à pratiquer de manière plus sporadique, notamment en délaissant les salles de musculation durant la période estivale, les converti(e)s suivent leur programme d'entraînement sans coupure particulière. Igor (20 ans de pratique) rend compte d'une régularité *a priori* sans faille : « *C'est simple depuis l'âge de dix-huit ans, je pense que je n'ai pas arrêté une seule semaine* ». Cette assiduité peut même provoquer un sentiment d'accoutumance chez certains : « *Si, je ne faisais pas mes deux heures par jour, je devenais fou, ou une heure et demie par jour, je devenais taré, hyper agressif* » (Kevin, 6 ans de pratique). L'entrée en carrière des futur(e)s converti(e)s peut d'ailleurs se caractériser par un investissement exacerbé dans la pratique de la musculation. L'athlète en voie de conversion tend à privilégier la quantité d'entraînement sur sa qualité. Avec le recul, Igor juge qu'il s'entraînait trop à ses débuts : « *Les entraînements étaient [...] plus conséquents au niveau de la durée de l'entraînement, et surtout de la régularité avec laquelle, j'y allais, j'y allais pratiquement sept sur sept, ce qui est trop parce que tu te surentraînes alors qu'en fait, cinq jours suffiraient par semaine. Mais, je faisais à peu près deux heures et demie par jour, ce qui était énorme, [...] mais à l'époque, je ne le savais pas* ». Aude et ses trente années de carrière dans le bodybuilding confirme : « *Le surentraînement, [...] c'est inévitable. Quand on est néophyte là-dedans, on s'entraîne trop au départ, parce qu'on veut tellement aller vite [...] On fait beaucoup de bêtises parce qu'on se surentraîne, mais après avec le temps, on apprend à gérer son corps* ».

Le désir de façonner et muscler son corps semble dans un premier temps s'inscrire dans la croyance du « travailler plus pour gagner plus », pour ces individus en voie de conversion. En prenant du recul vis-à-vis de leurs carrières respectives, ces pratiquant(e)s expérimenté(e)s

⁶¹ Nous renvoyons ici au tableau intitulé « *Synthèse des enquêté(e)s* » consultable en annexe. Dans ce dernier, Jean (17 ans de pratique) est un pratiquant atypique dans notre panel d'interviewés, car bien qu'ayant une pratique assidue, (entre quatre à sept entraînements hebdomadaires), il ne s'inscrit pas dans le profil bodybuilder. Nous évoquerons son cas par la suite.

considèrent qu'il faut davantage faire preuve de patience et de persévérance pour sculpter son corps à sa guise.

3.1.2. La douleur apprivoisée

L'investissement des adeptes des salles de musculation se mesure également au regard du degré d'intensité de leurs entraînements. Sur ce point, les discours des pratiquant(e)s interviewé(e)s révèlent des dissemblances fréquemment corrélées avec le degré d'assiduité à la pratique de la musculation.

Hervé (8 ans de pratique) se rend à la salle de musculation cinq fois par semaine et caractérise son entraînement d' « *hardcore* ». Il le définit en ces termes : « *Alors, l'hardcore selon moi, c'est une discipline absolue, c'est que tu as travaillé à fond, jusqu'à avoir une telle douleur que tu ne peux plus rien faire* ». Au cours de l'entretien, Hervé évoque une ambiguïté couramment entretenue par les converti(e)s à l'égard de la notion de douleur et de plaisir : « *Alors, la douleur, c'est lié au plaisir, ça on doit tout de suite comprendre. Si on comprend ça, on comprend que la douleur, c'est bien de l'avoir, alors, on gagnera dans ce sport. Par contre, si on n'aime pas la douleur, on n'aura même pas de plaisir [...] C'est des choses qui sont toujours liées ensemble. On doit comprendre que la douleur, c'est du plaisir* ».

Les représentations de Marc (10 ans de pratique) se situent aux antipodes. S'inscrivant dans le modèle de la multi-pratique ou dans celui de l'*omnivore* (Peterson, 2004), en s'adonnant à de nombreux loisirs extra-fitness, Marc s'entraîne entre deux à quatre fois par semaine et considère : « *Je pense qu'il ne faut pas non plus trop, trop forcer. Il faut (silence). Mais bon, oui, comme je t'ai dit, pour que j'ai du plaisir, il faut plutôt que je joue au foot, au badminton, ou au ping-pong. Je sais que ce n'est pas là [dans la salle de musculation] que je vais vraiment trouver de plaisir* ». Oscar (10 ans de pratique), s'accorde sur ce point avec Marc : « *Honnêtement, la muscu, ce n'est pas ce qu'il y a de plus sexy. Enfin (rires), j'ai plus de plaisir à participer à un entraînement de hockey, c'est quand même quelque chose de ludique. Muscu oui, c'est vrai que c'est quand même assez répétitif, c'est des répétitions, c'est des séries, enfin, mine de rien, tu en chies quand même parce que c'est difficile [...] C'est vrai que la muscu en soi, oui, il y a plus plaisant* ».

L'expérience intime du corps à l'ouvrage et sa perception apparaissent ainsi comme révélateurs de divergences entre les pratiquant(e)s. Si certains semblent persécutés par la douleur ou ne veulent tout simplement pas y faire face, d'autres éprouvent du plaisir en s'y confrontant. Ainsi, les converti(e)s se caractérisent par ce rapport particulier à la douleur. Pour Igor (20 ans de pratique) : « *Elle fait partie du jeu, [...] tu la prends comme une amie* » ;

Guillaume (6 ans de pratique) rend compte d'une sensation paradoxale : « *On se fait mal mais ça fait du bien* » ; Léo (17 ans de pratique) « *a besoin de cette douleur* » et affirme : « *La congestion musculaire dans le body, c'est la base, et plus j'ai mal, plus j'y vais* ». Ce dernier considère qu'un bon entraînement est un entraînement douloureux. Les femmes converties partagent également cette perception d'un lien entre douleur et hypertrophie musculaire : « *J'aime bien ressentir avoir mal, alors sur le moment quand on congestionne bien et qu'on sent bien l'afflux du sang et puis que ouah ! On a réussi à faire une répétition de plus ou deux répétitions de plus, au même poids que la semaine d'avant ou avec un peu plus de poids, [...] c'est tout bête, mais c'est comme ça qu'on progresse et qu'on a du ressenti* » (Dolorès, 10 ans de pratique) ; « *La douleur musculaire qui est obtenue en faisant ces efforts, pour moi, c'est un plaisir en fait, et j'ai besoin de cette douleur* » (Béatrice, 20 ans de pratique). Aude (30 ans de pratique) entérine cette sensation agréable : « *Ah mon dieu, alors ça, la congestion, c'est extra* ». En plus des effets différés de cette activité physique sur le corps, la douleur recherchée et éprouvée à l'entraînement produit instantanément un sentiment de bien-être intense et partagé chez cette population.

Bien que cette perception du corps vécu puisse être renforcée suite à la conversion au bodybuilding, les individus en voie de conversion montrent initialement une certaine aptitude à apprivoiser la douleur dans l'effort. Ce haut degré d'investissement dans la pratique en amont de la conversion peut s'expliquer en partie par les configurations sociales exposées précédemment, dans lesquelles se situent les individus. Cette sensation du corps à l'ouvrage poussée dans ses retranchements peut ainsi être vécue comme un passage enchanté par les convertis *consonants* désirant façonner un corps conforme au milieu dans lequel ils évoluent, ou chez les individus empruntant la voie de conversion *introspective*, comme un investissement proportionnel à la souffrance éprouvée hors de la salle⁶². À ce titre, nos résultats s'accordent avec ceux de Sorignet (2006) sur le milieu de la danse, pour nuancer l'idée selon laquelle le rapport à la douleur des individus serait déterminé par leurs origines sociales (Boltanski, 1971). Au-delà d'une appartenance sociale donnée, la violence de l'effort donne à nos enquêté(e)s, et dans certaines circonstances, le sentiment d'exister par la douleur (Le Breton, 2006) et de retrouver un sens à leur vie en se façonnant par la musculation.

⁶² Tout en étant intimement liées, les notions de douleur et de souffrance se distinguent : « *La douleur à des affects ressentis comme localisés dans des organes particuliers du corps ou dans le corps tout entier, et le terme de souffrance à des affects ouverts sur la réflexivité, le langage, le rapport à soi, le rapport à autrui, le rapport au sens, au questionnement* » (Ricoeur, 1994 : 59).

3.2. Le moment d'élection

Dans un second temps, l'accession progressive à la communauté des bodybuilders ne se réalise que par un système de cooptation et de reconnaissance mutuelle. Nos observations révèlent que cette élection est dépendante tant de la qualité de l'investissement dans la pratique des individus, que de la capacité à percevoir positivement les signes de reconnaissances émis par les bodybuilders convertis.

3.2.1. Les fidèles versus les « branleurs »

Ce degré d'assiduité à la pratique, tout comme l'intensité à laquelle se soumet l'individu, sont éprouvées intérieurement et se laissent percevoir extérieurement dans les interactions avec la population des adeptes des salles de musculation. L'expression de la douleur est ainsi à considérer comme un mode de communication (Zanna, 2010) qui génère des appréciations au sein du milieu.

Lorsque Béatrice (20 ans de pratique) s'entraîne à la salle avec ses sparring-partners, également convertis, elle constate : « *Quand on s'entraîne, il y a tout le monde qui regarde l'air de dire, ils sont fous (rires). Parce que non seulement, on fait du lourd et on fait de l'intensif* ». Quand les pratiquants voient les charges que Guillaume (6 ans de pratique) pousse : « *Ils font, oh, punaise, il est énorme !* ». L'observation ethnographique permet de constater que les pratiquant(e)s se distinguent les uns des autres par l'expression du labeur enduré sous le poids de la fonte. La manifestation des émotions comme les visages relâchés de certain(e)s pratiquant(e)s en mouvement contrastent avec ceux crispés d'individus investis, à un plus haut degré d'intensité. Les sons émis lors des exercices sont là pour le confirmer. Les pratiquant(e)s se distinguent ainsi les uns des autres par leurs attitudes sur les lieux de leurs pratiques corporelles.

Tous ces indices permettent aux pairs de jauger la capacité d'abnégation des individus à la pratique de la musculation. Ces signes perçus ont une incidence non négligeable sur les interactions dans la salle car la communauté des convertis valorise les individus profondément investis et/ou ignore les pratiquant(e)s dilettantes. Igor (20 ans de pratique), bodybuilder aguerri affirme les distinguer aisément : « *Moi, je vois tout de suite, le mec qui veut progresser, juste pour la plage, ou celui qui veut progresser parce qu'il a vraiment ça dans le sang. Alors, je les différencie* »⁶³. Hervé (8 ans de pratique) renforce ce point de vue

⁶³ Si dans certaines salles de musculation pratiquants ordinaires et convertis cohabitent, dans d'autres comme celle d'Alex (5 ans de pratique) s'adressent préférentiellement aux puristes de la discipline et semblent incarner l'esprit du bodybuilding. Alex témoigne: « *J'ai retrouvé l'âme du bodybuilding. Tout le monde s'entraîne. On vient pour s'entraîner et pas autre chose* ».

et clarifie cette distinction : « *Je n'aime pas trop les gens qu'il y a [dans la salle de musculation], parce qu'il y a des gens qui viennent pour justement se balader un petit peu et jouer un peu avec les poids, mais ils ne sont pas trop concentrés* ». Les converti(e)s conçoivent la musculation comme un « *serious leisure* » (Stebbins, 1992) et Béatrice ne se confond pas avec les pratiquant(e)s dilettantes : « *On en voit beaucoup, ils viennent aussi à la salle pour se distraire et entre chaque série, ils vont discuter avec les copains. Moi, je ne m'entraîne pas du tout comme ça, moi, c'est un peu un entraînement de militaire. Lourd, intensif, et au bout de la séance, et bien, je suis bien, bien fatiguée (rires)* ».

Kevin (6 ans de pratique) rappelle les dimensions morales et symboliques de son investissement en dénonçant les individus qui utilisent la salle de musculation comme un lieu de rencontre : « *Il y a beaucoup de branleurs, de rouleurs de mécanique qui viennent juste pour niquer les nanas* ». Cet interlocuteur se fait ici le porte parole de la communauté des bodybuilders dans une *représentation d'équipe* (Goffman, 1973a) visant à la différencier des identités externes assignées faisant du muscle une composante superficielle de la présentation de soi et destinée à se mettre en valeur dans les salles ou sur les plages. Cela peut sembler paradoxal d'afficher une sorte de mépris des apparences utiles, alors que le jugement sur la valeur du muscle bodybuildé est basé sur l'apparence, si on ne prend pas en compte qu'il s'agit d'une forme de dénégation (Bourdieu, 1994 : 184) permettant de donner de la valeur à des pratiques en les différenciant des pratiques « ordinaires ». Dans le contexte d'un marché en plein essor, ces discours manifestent une volonté de témoigner d'une certaine forme d'*authenticité* (Ohl, 2000) caractéristique de l'adhésion aux normes de la *subculture* (Soulé et Walk, 2007). Ces discours permettent à ces pratiquants d'exprimer leur souhait de contrôler les normes qui balisent l'accès à une pratique *authentique*, c'est-à-dire conforme à la *doxa* qu'ils défendent. Ce contrôle, ressenti comme une nécessité par rapport à des formes de pratiques jugées menaçantes et illégitimes, permet d'affirmer et d'afficher une identité interne forte et partagée.

Mais au-delà de la dénégation, il s'agit aussi d'un réel attachement à un ascétisme de pratique. À l'instar de la logique sportive de haut niveau identifiée par Coakley (2001), la capacité à s'entraîner intensivement dans l'activité et à tout mettre en œuvre pour accroître ses performances est perçue par les converti(e)s comme un gage de valeur. Cet ascétisme déjà indiqué par le degré d'investissement objectif, en temps et en énergie, est redoublé symboliquement par une rhétorique de la motivation intrinsèque pour la musculation mobilisée afin de bien différencier les *insiders* des *outsiders*. Le mépris des « *branleurs*

niqueurs de nanas » a bien le sens d'un rappel insistant de l'ordre symbolique⁶⁴. Ce travail de remise en ordre symbolique, entretenu par les puristes, constitue la trame des mécanismes d'initiation et de conversion à la pratique du bodybuilding.

3.2.2. Une méritocratie par corps

Les pratiquant(e)s très investis perçoivent la salle de musculation comme un espace méritocratique. Des dispositifs pratiques - appareils, machines, poids, miroirs, etc. - et des dispositifs symboliques - interactions corporelles et verbales, affiches, hiérarchies, récits, médias, etc. - contribuent à un ancrage de cet espace d'interaction autour de la pratique de la musculation⁶⁵. En dehors des différences de sexe⁶⁶, les autres caractéristiques sociales sont reléguées à un rang secondaire par l'attention exclusive portée au corps, et en particulier au muscle⁶⁷.

Kevin (6 ans de pratique) éprouve un « *sentiment de liberté* » dans la salle de musculation car il considère que son mode d'organisation est « *vraiment quelque chose qui met à égalité les gens* ». Pour la population des convertis, le sentiment d'avoir une prise sur leur vie, de pouvoir contrôler leur investissement et de rendre visible par corps ce qu'ils font, est un élément déterminant. Hervé (8 ans de pratique) considère que l'on ne peut pas tricher avec cette pratique. Le bodybuilding est pour lui une épreuve de vérité : « *Un bodybuilder qui ne s'entraîne pas à fond, à chaque entraînement, le corps, tu ne peux pas tricher avec le corps, tu vois tout de suite, si tu fais une semaine de merde, cette semaine tu l'as perdu, donc là, tu dois vraiment être concentré. Donc, c'est une chose où tu dois être concentré même dans la douleur. No pain, no gain, c'est justement ça que j'aime beaucoup [...] On doit travailler seul, pour avoir quelque chose et on ne peut pas tricher* ». La hiérarchisation entre pratiquants semble s'instaurer selon des critères infaillibles. L'apparence corporelle est perçue comme le reflet implacable du degré d'abnégation à la pratique de la musculation.

Les jugements positifs sur la pratique font référence à l'ordre, la hiérarchie et le mérite. Cette symbolique de la pratique est d'autant plus forte que les pratiquant(e)s converti(e)s ou en voie

⁶⁴ Kevin lui-même ne percevait pas cette différence avant de s'investir dans la pratique du bodybuilding, car il considérait que les pratiquants de musculation étaient « *tous des branleurs* ». Son expérience *in situ* et sa modalité de pratique de l'activité ont progressivement modifié les représentations qu'il entretient à l'égard des pratiquants. Sa définition des *branleurs* s'est transformée.

⁶⁵ « *Whatever the chosen taxonomy, fitness gyms rely on the articulation of material arrangements with social relations and cultural symbols to provide a world which can be perceived as uniquely dedicated to fitness* » (Sassatelli, 2010 : 44).

⁶⁶ Nous reviendrons sur cette question dans le chapitre IV.

⁶⁷ L'individu dispose ainsi d'un espace et d'un temps dans lesquels il peut renforcer son statut social dans le cas d'une conversion *consonante* ou avoir le sentiment de se réinventer dans le cas d'une conversion *introspective*. Dans tous les cas, la pratique de la musculation est perçue par les pré-convertis comme une voie d'accomplissement.

de l'être, adhèrent à la règle des trois D⁶⁸ (Fussell, 1991), principe considéré comme fondamental dans la communauté des bodybuilders. Ces règles partagées fixent le cadre du travail physique et renvoient à une logique de la responsabilité et du mérite individuels. Romain (20 ans de pratique) affectionne le fait qu'il est le seul responsable de ses résultats : « *J'aime bien [...] en ce moment dans ma vie être le seul responsable. Mes réussites comme mes défaites, je ne peux pas mettre la faute sur quelqu'un d'autre* ». S'exprime ici un attachement aux valeurs individualistes et aux croyances selon lesquelles la réussite est du ressort de la personne.

Ce cadre narratif et perceptif de la pratique pourrait sembler une évidence puisque les contraintes de la physiologie musculaire imposent des charges, des répétitions et un travail individuel. Cependant, une observation plus distanciée permet de constater que ce travail résulte d'une production collective. Cette phase de conversion au bodybuilding est clairement liée aux interactions et aux relations que les pratiquants vont nouer dans la salle de musculation avec les *insiders*. L'exercice se fait en interaction avec des instructeurs, des responsables de salle, des pairs, des organisateurs de compétition, des médias ou encore des entraîneurs qui guident techniquement et symboliquement l'exercice.

Un haut degré d'abnégation à la pratique de la musculation ne constitue qu'un préalable à une possible conversion au bodybuilding. C'est l'identification de la persévérance physique significative de Dolorès (10 ans de pratique) par son futur entraîneur qui amorce sa carrière de bodybildeuse : « *À l'époque, le patron du fitness, c'est un ancien bodybuilder de renommée mondiale qui petit à petit, il a vu que je prenais goût et puis que je m'entraînais bien, que j'avais les bonnes postures, que j'y mettais de l'engagement* ». L'entraîneur de Béatrice (20 ans de pratique) accepte de la coacher parce qu'il a identifié chez elle cette motivation qui la différencie des pratiquants « ordinaires » : « *J'ai envie de le faire (sous-entendu, « de te coacher ») parce que je sens que tu es motivée* » lui aurait-il dit. Cette reconnaissance de Béatrice est bien une confirmation externe de sa valeur qu'elle apprécie : « *C'est mon coach, il a cru en moi* » rapporte-t-elle. Cette reconnaissance peut être interprétée comme un renforcement de l'identité de ces *outsiders* en voie de conversion (Weiss, 2001).

Ce sont souvent les interactions avec les plus anciens (dépositaires des codes de la pratique) qui sont déterminantes. Ces multiples interactions qui façonnent les pratiques sont bien le fait d'une sorte de groupe de travail produisant le cadre pratique et symbolique dans lequel les interactants sont socialisés à la pratique. Léo (17 ans de pratique) considère que la rencontre avec son entraîneur a été « *le moment clef de (sa) carrière et de (sa) réussite* ». Grace à leur

⁶⁸ La règle des trois D : Dévouement, Détermination et Discipline (Fussell, 1991).

autorité légitime, les plus expérimentés valorisent certains adeptes en leur accordant une attention appuyée. C'est également le cas de Kevin (6 ans de pratique), qui évoque sa rencontre avec un ancien pratiquant comme un moment fort de reconnaissance de ses qualités lorsqu'il était encore novice : « *Je suis tombé sur un gars comme ça, une trentaine d'années, un intellectuel, mais vraiment balèze et puis il m'a chapeauté. Depuis, ce moment là, pendant six mois, après, je suis venu m'entraîner tous les jours de la semaine, tous les jours* ». Cette attention fait office de première reconnaissance qui motive à renforcer les conduites ascétiques très valorisées par la communauté des pratiquants de bodybuilding.

Par conséquent, plus qu'induire ces signes de reconnaissance par les *insiders* par le biais d'un investissement intensif dans l'activité, les individus en voie de conversion se montrent particulièrement réceptifs à ces signaux. Cette attention est perçue par ces derniers comme une forme de reconnaissance forte et joue un rôle de rituel positif interpersonnel (Goffman, 1974 : 65), c'est-à-dire une forme d'échange confirmatif renforçant le sentiment qu'il s'agit des signes de l'élection de la communauté des bodybuilders. Ces actes sont d'autant plus importants que les individus en voie de conversion sont en quête de reconnaissance professionnelle ou parfois fragilisés par des situations d'isolement social. Cette reconnaissance inespérée consacre ces individus en faisant d'eux des membres de la *subculture* (Klein, 1993) et de leur « nouvelle » personnalité « *une parcelle de la mana collective* » (Goffman, 1974 : 43) définie comme « *ce qui fait la valeur des choses et des gens* » (Mauss, 1902-1903 : 68). Indépendamment des voies de conversion empruntées, ce moment est une étape charnière de la carrière des pratiquant(e)s puisqu'elle symbolise par la reconnaissance des qualités individuelles au sein du collectif, l'entrée dans la communauté⁶⁹. Sensibles et réceptifs à ces signes d'élection, ces individus basculent dans un processus d'acculturation au monde du bodybuilding.

Ainsi et pour résumer notre propos, les conversions au bodybuilding sont compréhensibles seulement si nous prêtons une attention particulière à l'évolution et à l'articulation de trois dimensions essentielles : (a) le rapport au corps entretenu par les individus, (b) les interactions dans le dispositif pratique et symbolique de l'univers de la salle de musculation, (c) les configurations sociales dans lesquelles se situent les individus à l'extérieur de la salle. Le sens

⁶⁹ À l'inverse, et bien qu'ayant « *fait sa place* » dans la salle, Jean (17 ans de pratique) est insensible aux sollicitations des convertis : « *Alors moi, j'étais encore apprécié dans le sens que moi, je ne cherchais pas cette prise de masse excessive, mais par contre, c'est vrai que je me suis toujours entraîné dur [...] on se fait sa place comme ça (rires)* ». Se situant à l'interface du monde « ordinaire » et « extraordinaire », la conversion au bodybuilding ne fait pas sens pour Jean car il ne s'inscrit pas dans les voies de conversions identifiées précédemment. Nous renvoyons ici à l'annexe qui rend compte en détails du déroulement de la carrière de Jean et de sa non réceptivité vis-à-vis des sollicitations de la communauté des convertis. La question du rapport aux *pharmacoprasxis* est également intégrée à ce *focus sur la carrière de Jean*.

que les individus confèrent à leur conversion au bodybuilding réside dans ces relations et dans certaines formes de conjonction, de convergence ou d'interdépendance entre ces trois dimensions.

3.3. Faire carrière dans le bodybuilding

À l'instar des séminaristes étudiés par Suaud (1978) qui accèdent au sacerdoce à travers le travail d'inculcation, cette nouvelle phase de la carrière se caractérise par l'acculturation progressive aux normes et aux valeurs culturistes, Nous assistons à cette étape à un renforcement de l'adhésion à la *subculture* du bodybuilding (Donnelly et Young, 1988). Le corps faisant l'objet d'une attention quasi permanente, le bodybuilding prend une place de plus en plus prégnante dans la vie des individus. Soutenu par le développement des liens noués avec le cercle des experts dans les techniques de façonnage du corps, l'investissement dans la pratique de la musculation change de nature, notamment par l'acquisition de nouvelles connaissances sur la physiologie du corps humain et l'entraînement. Comme ce qui est observé dans le cyclisme (Brissonneau et al., 2008), les interactions entre néophytes et pratiquants aguerris rendent possible l'initiation à « la culture du métier » de bodybuilder.

3.3.1. Accéder aux connaissances

À contre-pied des croyances méprisantes et des jugements misérabilistes qui visent les culturistes, le façonnage du corps nécessite la mobilisation d'un large panel de connaissances. Ces connaissances présentent une double dimension. D'une part, elles ont une dimension pratique puisque l'accroissement du volume musculaire nécessite la mobilisation de savoirs et de techniques issus des sciences, telles que l'anatomie, la biomécanique ou la physiologie⁷⁰. D'autre part, le langage de la technologie, des sciences et des *pharmacopraxis*⁷¹ forment une culture spécifique qui permet de délimiter une frontière entre « nous » et les « autres », notamment en mettant en avant l'expertise des initiés.

Les revues spécialisées dans le domaine du culturisme comme *Flex* font partie de ce dispositif pratique et symbolique puisqu'elles permettent une diffusion des connaissances sur la physiologie de l'exercice et l'élaboration d'un langage et de normes communs entre adeptes. En plus de guider l'esthétique des corps bodybuildés, ces revues proposent à leurs lecteurs une multitude de programmes d'entraînement, de techniques propices à l'hypertrophie

⁷⁰ En outre, l'univers des objets qui meublent la salle doit également être domestiqué afin de pouvoir travailler les muscles de façon appropriée.

⁷¹ La question du recours aux *pharmacopraxis* sera évoquée dans la partie suivante relative aux représentations et aux pratiques de santé des pratiquant(e)s.

musculaire. Les lecteurs y trouvent ainsi des moyens pour accroître leur masse musculaire et partager les codes de la pratique. Guillaume (6 ans de pratique), comme de nombreux autres pratiquants, a été séduit par cet aspect de la pratique : « *Je pense que ce qui m'a séduit, c'est la connaissance de son anatomie. La connaissance, la sensation de se dire, j'ai travaillé ça, je sens bien ça* ». Aude (30 ans de pratique) apprécie ces connaissances spécifiques : « *Moi, je suis très attachée à ça. En ce qui concerne les entraînements, tout ce qui est biomécanique, anatomie et tout. Pour moi, c'est hyper important, c'est la clef* ».

Les nombreuses méthodes de musculation également disponibles dans le commerce sont des ressources pour les adeptes : « *Je me suis intéressé, j'ai lu tous les livres là-dessus, parce que c'était une passion* » (Kevin, 6 ans de pratique) ; « *À l'époque, j'avais acheté, j'étais allé chez Payot, il existait un de ces livres, mais c'est une bible de la musculation, où ils t'expliquent les différents muscles, tous les muscles et qu'est-ce qu'ils travaillent quoi et puis ce livre, je me souviens et bien, je l'avais acheté et, au tout début, quand j'étais au fitness, et bien, j'étais avec mon livre et je préparais mon planning à la maison, je rentrais, je me faisais un petit planning pour la semaine suivante et voilà* » (Quentin, 11 ans de pratique).

Bien que ces dispositifs externes favorisent une grammaire commune entre pratiquant(e)s, ils ne contreviennent pas à l'idée d'une responsabilité individuelle de chacun sur son corps. Comme de véritables alchimistes, les bodybuilders testent, expérimentent ces techniques d'entraînement, observent leurs effets sur le corps et réajustent en fonction des résultats souhaités. Le corps est mis en projet dans le but d'atteindre les objectifs fixés. Ce processus nécessite une attention toute particulière à la manière dont réagit le corps. Igor (20 ans de pratique) affirme : « *J'essaye d'écouter au maximum mon corps, savoir ce qui lui convient le mieux, ce qui ne lui convient pas* ». Ainsi pour de nombreux enquêté(e)s, le corps est soumis à une évaluation quasi-permanente par l'incorporation des savoirs (Andreasson, 2014).

L'immersion dans la sphère du bodybuilding rend également possible le partage des expériences entre pratiquants « légitimes ». Les interactions entre pairs permettent d'accroître leurs expertises dans le domaine de la physiologie de l'exercice, « *ça devient presque scientifique* » d'après Aude. Cette dernière rend compte de l'évolution de ses entraînements durant sa carrière. « *On franchit des paliers. Plus on avance dans le circuit, plus on est obligatoirement mis devant le fait qu'il faut s'entraîner plus dur, il faut s'entraîner de différentes manières, on rencontre des gens qui connaissent bien, c'est voilà, je veux dire, ça devient du sport de haut niveau après. Donc et bien, on rencontre des gens qui sont très, très professionnels là-dedans et puis qui donnent de plus en plus de conseils* ». Fabrice (20 ans de pratique) exprime les processus de transformations physiques et morales par lesquels certains

individus passent du statut de pratiquant ordinaire à celui de véritable bodybuilder : « *Quelqu'un qui ne pratique pas du tout et puis qui arrive dans une salle, et dit : « Ah, et bien je veux faire une compétition ». Ce n'est pas possible, parce qu'il y a quand même du travail, voilà, il y a des années de travail déjà. Il y a une base à avoir, voilà, c'est des années de boulot déjà sans rien, sans rien prévoir et puis après, c'est de décider de faire quelque chose mais ce n'est pas quelque chose que l'on va faire comme ça, de se dire : « et bien, je vais faire une compétition ». Non, c'est de la durée, c'est du long terme ».* En accord avec ces derniers propos, Aude considère que l'on ne s'improvise pas bodybuilder car « *il y a pas mal de paramètres qu'il faut prendre au sérieux pour vraiment avoir un pied dans le body ».*

Ces résultats attestent clairement d'un processus d'acculturation à la pratique du bodybuilding. Au gré des rencontres et des nouvelles connaissances acquises sur les techniques d'entraînement, les individus en voie de conversion façonnent progressivement une expertise, qui les positionnera à leur tour comme de potentiels initiateurs.

3.3.2. Le rôle des pairs

La transmission, l'acquisition des connaissances et leur mise en pratique dans la salle forment et entretiennent une culture commune entre pairs. C'est dans de ce référentiel commun que les pratiquant(e)s vont nouer de nouvelles relations sociales, s'identifier, se découvrir, s'éprouver les uns les autres, exister par rapport aux normes du groupe voire se différencier. L'adhésion à cette modalité de pratique de la musculation génère une proximité entre pairs. Pour des individus fragilisés en quête d'affirmation de soi, recevoir des signes de reconnaissance attestant de leur valeur constitue un élément explicatif essentiel de leur investissement dans la pratique.

Igor (20 ans de pratique) évoque l'esprit de solidarité qui règne entre convertis : « *Si tu as besoin d'aide, il n'y a pas de problème, on vient t'aider ou tu vas aider les autres ».* Guillaume (6 ans de pratique) s'entraînait dans une salle avec quatre autres athlètes qui comme lui préparaient une compétition. Il caractérise leurs relations : « *C'est vrai que l'on s'est bien soutenu ».* L'entraide dans le groupe est davantage explicitée par Béatrice (20 ans de pratique) : « *On s'entraide, c'est-à-dire, on est là, à côté pour assurer si il y a un problème, donc ce qui permet à l'autre de prendre plus lourd, donc c'est ça qui est intéressant, c'est d'aller au-delà de ses limites [...] Et puis quand on voit que l'autre, il n'a pas fini sa série et puis qu'il en peut plus, on gueule un petit coup et puis (rires), il se dit, tiens, je ne peux pas m'arrêter, je continue ».* Certains pratiquants se sentent même perçus dans la salle comme des préconisateurs, Guillaume (6 ans de pratique) : « *On me considère un*

peu comme une locomotive. Je suis quelqu'un [...] qui motive, qui tire en avant les gens ». Le travail en groupe ou en binôme également observé dans les salles de musculation permet aux pratiquant(e)s de maintenir un haut degré d'investissement dans l'activité en créant une certaine émulation. Au-delà de la production du muscle, la salle de musculation est devenue pour Kevin (6 ans de pratique) « *un endroit de rencontre et d'amitié très intense* ». La pratique du bodybuilding « *a amené pas mal d'amis* » à Guillaume. Dolorès (10 ans de pratique) évoque l'émergence d'un sentiment d'empathie entre pratiquant(e)s converti(e)s : « *Par la pratique du body, je me suis créée aussi un réseau d'amis, et bien évidemment, bodybuilders ou bodybildeuses, et il y a un respect dans ce milieu du fait que tout le monde sait ce que l'autre fait, dans le sens, on sait par où passe la personne, ah, tu es en préparation, je comprends etc.* ». Quant à Igor, il considère qu'il règne dans la salle un « *esprit de camaraderie* » entre convertis. Il éprouve même un fort sentiment d'aisance dans la salle : « *Je me sens chez moi, c'est un deuxième chez moi* ». Cette dernière citation manifeste encore une fois l'effet de la temporalité et de la conversion. Elle montre la dichotomie palpable entre la perception de la salle par les pratiquants convertis et celle des pratiquants « ordinaires ». Ces derniers envisagent davantage la salle de musculation comme un lieu de passage, en se positionnant comme des usagers, des consommateurs de services, alors que les convertis y voient une seconde maison, symbole d'une adhésion mais surtout d'un attachement (Hennion, 2004) profond au dispositif.

La pratique de la musculation intensive génère ainsi pour les pratiquant(e)s au seuil d'une conversion ou déjà convertis une sensation de bien-être intense prenant corps, tant dans les sensations physiques éprouvées, que dans les relations sociales nouées avec les pairs dans la salle. Le mérite individuel, valeur cardinale des converti(e)s, est accompagné par un sentiment de grande solidarité entre les adeptes permettant ainsi à ces exercices du corps de célébrer à la fois la valeur des individualités et celle du groupe.

3.3.3. Vers une rationalisation de l'entraînement par mentorat

La malléabilité⁷² par laquelle se définit l'individu en voie de conversion rend possible le processus d'acculturation au bodybuilding. Cette dernière accroît le pouvoir d'influence des pratiquants plus expérimentés et reconnus dans le milieu. Les discours de nos interviewés convertis accordent une place primordiale à leur mentor, référent et figure omniprésente au fil des carrières.

⁷² Cette malléabilité des novices est à mettre en perspective avec les configurations singulières dans lesquelles se situent les individus en voie de conversion au bodybuilding, configurations exposées précédemment.

En parlant de leurs entraîneurs respectifs, Béatrice (20 ans de pratique) et Guillaume (6 ans de pratique) affirment : « *Il m'a amené là où il m'a amené* » ; « *C'est la personne qui m'a lancé là-dedans, qui a fait ce que je suis devenu dans le body* ». Léo (17 ans de pratique) considère sa rencontre avec son entraîneur comme essentielle : « *C'est lorsque j'ai rencontré X [son entraîneur]. On a commencé à travailler ensemble [...] Et là, j'ai vraiment vu une évolution assez incroyable, là, il y a plus de vingt kilos de masse musculaire. Bon, depuis que je le connais, j'entends, lui a été vraiment la clef de ma réussite* ». En plus des résultats appréciables et appréciés obtenus sur son corps, Léo a en parallèle construit une expertise sur les méthodes de préparation physique, d'entraînement et a incorporé de nouvelles normes. Au-delà d'une expertise effective, qu'il faudrait pouvoir attester, c'est surtout le sentiment d'une expertise qui est ici à prendre en compte parce qu'elle fonctionne comme ressource à l'estime de soi et à la reconnaissance par les pairs : se joue également ici le lien social à travers les échanges relatifs à l'expertise. Léo se sent redevable vis-à-vis de son entraîneur : « *Je pense que c'est une référence à ce niveau là. Donc, moi, tout ce que je sais, c'est lui qui me l'a appris en fait* ».

Cependant, la relation entraîneur/entraîné n'est pas unilatérale, mais fondée sur le modèle du « don / contre-don » (Mauss, 1925). Cet échange crée un lien étroit entre les individus. En parlant de son entraîneur, Dolorès (10 ans de pratique) dit : « *Je fais que ce qu'il me dit de faire. J'ai toujours pratiqué comme ça avec mes deux coachs aussi. J'ai ma liste, j'ai mon plan, mon plan d'entraînement (silence) je fonce. [...] C'est une question de confiance. Lui, il me donne confiance, il me fait part de ses connaissances. [...] le coach s'investit, il met du temps pour me préparer [...] par respect pour son engagement et ses connaissances [...] et pour moi, c'est une fierté aussi* ». L'expert doté d'une aura transmet ses connaissances et prescrit les plans d'entraînement⁷³. En retour, l'entraîné s'engage à les respecter, mais ce n'est pas le seul retour, l'essentiel étant que cela crée une reconnaissance mutuelle et des liens sociaux assez forts.

Ces programmes rationalisent davantage les entraînements. Tout est planifié, Guillaume rend compte de son programme hebdomadaire : « *Alors, on a planifié, on fait chaque fois à peu près deux groupes musculaires par séance, c'est à dire que le lundi, on fait les épaules et les biceps, le mardi, on fait les arrières cuisses avec les mollets, le mercredi, je fais tout ce qui est quadri, le jeudi c'est repos, vendredi, on fait les pectoraux et les triceps, samedi, repos, dimanche, dos, trapèze* ». Ces séances peuvent être précisées dans les moindres détails. Les

⁷³ Le positionnement et le rôle du mentor décrit ici est comparable à celui de « l'entraîneur » (DeeDee) dans le gym de Woodlawn à Chicago (Wacquant, 2000).

phases et le temps de l'entraînement, les types d'exercices à privilégier, le nombre des séries, le nombre des répétitions, le temps de récupération, rien n'est laissé au hasard, tout est spécifié, ce qui permet aux individus d'accroître le sentiment de contrôle qu'ils exercent sur leurs corps. Les convertis rendent compte d'une marge de liberté très réduite par rapport à ce cadrage. Fabrice (20 ans de pratique) constate : « *Il n'y a pas de liberté du tout* » ; Béatrice (20 ans de pratique) : « *J'ai suivi son truc à la lettre* ». Cette application stricte du programme d'entraînement s'inscrit dans une sorte de contrat tacite que passe l'entraîneur et son athlète. La rupture de ce dernier semble entraîner l'exclusion d'Alfred (10 ans de pratique) de la communauté des convertis : « *Mon entraîneur [...] qui me faisait tout le temps mes programmes, en fait, lui, il voulait me rendre à un niveau hyper haut, on parle de compétition à un niveau national et en fait pour eux, si tu ne t'entraînes pas, tu n'es rien. C'est dichotomique, c'est le jour et la nuit, tu t'entraînes [...] (il claque des mains) tu fais partie de la famille. La journée où tu t'arrêtes, tu es carrément rien en fait* ».

Les valeurs d'abnégation et de persévérance sont à la fois essentielles parce qu'elles attestent de la dimension méritocratique de la pratique et qu'elles ont un rôle dans l'adhésion des pratiquants. L'accès et le maintien dans la communauté se fait au prix d'une certaine dépossession de soi ; véritable signe de l'adhésion, elle constitue une *ligne d'action* (Goffman, 1974) qui permet notamment le maintien de la relation entraîneur/entraîné. Nos observations et analyses des carrières des converti(e)s nous permettent cependant de nuancer la figure tutélaire et exclusive des « *gourous* ». Le ou la converti(e) au bodybuilding peut se référer au fil de sa progression dans la discipline à différents mentors, puisque nos données attestent d'une hiérarchisation de ces derniers, en fonction de leurs expertises reconnues dans le milieu en matière de préparation physique.

3.3.4. L'emprise du bodybuilding sur la vie

L'expérience corporelle enchantée, la force des liens des convertis avec leurs pairs et la forte reconnaissance que la pratique génère, favorisent l'émergence d'une passion débordante pour le bodybuilding. À l'inverse des carrières de pratiquants « ordinaires », la quête du muscle implique pour l'individu en voie de conversion une réorganisation de sa vie quotidienne sur de nombreux points. Renvoyant à la notion d'*expérience totale* de Castel (1998), le façonnage du muscle ne se limite pas au temps de l'entraînement physique proprement dit. La nutrition, le repos sont des éléments considérés comme indispensables pour celui qui souhaite sculpter un corps conforme aux canons du bodybuilding. Alfred (10 ans de pratique) met d'ailleurs en correspondance l'évolution de l'entraînement et l'évolution

des conduites nutritionnelles des pratiquants : « *Mais tu ne passes pas d'un entraînement de santé, à un entraînement intensif, à aller au gym trois fois par jour, à peser ta bouffe, à être maniaque, à tout, à régler ta vie comme ça du jour au lendemain* ». Alfred témoigne ici de l'incorporation progressive de nouvelles normes et conduites⁷⁴. L'acculturation au bodybuilding nécessite l'acquisition de connaissances dans le domaine de la nutrition. Les mêmes mécanismes d'initiation vus précédemment concernant l'entraînement sont à l'œuvre. Les initiatives individuelles de documentation, le rôle des pairs et des entraîneurs participent à faire évoluer progressivement les conduites nutritionnelles des pratiquants. Guillaume (6 ans de pratique) affirme qu'au cours de sa carrière de bodybuilder : « *J'ai appris à déjeuner déjà, chose que je ne faisais pas avant et à part grignoter n'importe quel truc entre les repas et puis, à savoir qu'est-ce qui est bon, qu'est-ce qui n'est pas bon. Et puis j'aime bien faire un maximum de nourriture. J'achète très peu de ces plats préparés, ça c'est vraiment le truc qui... J'ai banni quelques viandes, je mange surtout du cheval, un petit peu de bœuf, mais, beaucoup de viande blanche, du poisson. On essaye de manger, on mange plus sainement, c'est vrai que je mange plus sainement depuis que j'ai appris la nutrition* ». Au fur et à mesure de l'intégration à la communauté des convertis, les individus adhèrent à une rhétorique, souvent bipolaire, qui permet de redéfinir les frontières du sain et du malsain (Kinnunen, 2003). Ces nouvelles conceptions de la « bonne nutrition », en cohérence avec les normes du milieu des salles de musculation, engendrent une modification des habitudes alimentaires de l'individu. Pour Léo (17 ans de pratique), converti et entraîneur de bodybuilders, le sain se définit par l'efficacité de la nutrition : « *C'est essentiel. La nutrition, je pense que c'est septante pour cent de réussite. Exactement, oui, oui. Apporter les bons aliments au bon moment* ». Léo utilise la métaphore du corps machine pour justifier l'importance de la nutrition sportive : « *Si vous avez une mauvaise huile dans une formule 1, ça ne va pas le faire. Pour l'organisme, c'est exactement la même chose. Si tu lui donnes le meilleur, on sera meilleur entre guillemets (rires)* ». Les entraîneurs prescripteurs de programmes d'entraînement délivrent également les programmes alimentaires. Le régime alimentaire scande la journée des pratiquants, imposant ses rythmes aux autres activités. Comme pour Pierrick (20 ans de pratique), compétiteur dans la discipline, la nutrition est aussi un marqueur de l'ascèse au quotidien : « *Je me lève le matin, je commence ma diète à huit heures, ensuite [...] je pars au travail, donc je travaille ici la journée, bon, je mange toutes les deux heures, donc je remange à dix heures, je remange à midi, je remange, en*

⁷⁴ Nous étudierons plus en détails les transformations des représentations et des pratiques de santé dans le Chapitre III.

principe à deux heures et demie, je vais m'entraîner une heure, je remange à trois heures et demie après l'entraînement, je remange à cinq heures, ensuite je finis mon travail vers les six heures et demie, après, je vais m'entraîner à sept heures, je mange à huit heures et je remange à neuf heures et demie et je remange à onze heures et demie et je vais me coucher ». Cette emprise de la nutrition sur le temps social interfère évidemment avec les autres activités sociales, y compris dans les interactions durant les entretiens. Alex (5 ans de pratique) décline une invitation à déjeuner ensemble pour réaliser l'entretien, en s'excusant de ne pouvoir manger au restaurant en raison de son régime. Au cours de l'entretien, Béatrice (20 ans de pratique) interrompt ponctuellement la discussion : *« C'est juste que comme vous le savez, je dois manger toutes les trois heures (rires) »*. Pour les individus investis dans la pratique du bodybuilding, il semble impensable de négliger l'aspect nutrition car il est considéré comme un impératif à la construction du muscle.

Le temps de la pratique est déjà très accaparant et avec la nutrition, l'emprise du bodybuilding sur le quotidien est majeur. Comme Fabrice (20 ans de pratique), les convertis structurent progressivement leur quotidien et leur existence autour du bodybuilding : *« C'est quelque chose, on doit vivre vingt quatre heures sur vingt quatre pour, parce que ce n'est pas quelque chose comme du cyclisme, ou bien de la course à pied, où une fois que tu as fait ton entraînement, tu rentres et puis voilà. Là, c'est vraiment, il y a tout le repos, la nutrition, l'entraînement, il y a tout qui tourne là autour. Donc, c'est vraiment un investissement à cent pour cent »*. La nécessité d'intégrer du repos, qui se couple à la discipline nutritionnelle, proscrit de fait, toute forme de sortie ou de vie sociale « ordinaire ». Alex caractérise sa vie quotidienne de « *vie monacale* » et considère que : *« le bodybuilding, si on se met dedans, on se met dedans, on vit pour le bodybuilding »*. Sur le ton de la plaisanterie, Igor résume ses journées à « *boulot, body, dodo* ». Alfred perçoit la pratique comme un élément structurant de sa vie : *« ça apporte une discipline à ta vie »*. Ça devient une routine pour Béatrice : *« Le fait de manger six fois par jour tout ça, c'est devenu une habitude »*. Léo va même jusqu'à évoquer un sentiment d'irréversibilité vis-à-vis des conduites ascétiques : *« Je pense que c'est un style de vie, j'entends, c'est, c'est, c'est du moment que tu es bodybuilder, de toute façon, tu touches à la nutrition, tu es obligé. Tu es obligé sinon, tu n'as pas de résultats. Et je pense qu'avec le temps, on en fait un style de vie et moi, je ne pourrais pas revenir en arrière. Ce n'est pas possible »*.

L'emprise de la discipline bodybuilding sur la vie des individus semble exclure ainsi tout autre centre d'intérêt : *« Pas d'autres centres d'intérêt, car je n'aurais pas le temps de faire autre chose »* (Fabrice). L'investissement quasi exclusif et l'hyper concentration sur le corps ne

sont pas sans avoir d'incidence sur la vie quotidienne « ordinaire » des individus. Guillaume constate : « *C'est dur de concilier ce sport avec la vie sociale* ». Les incidences de la conversion sont donc multiples, tant sur la sphère publique que professionnelle, conjugale ou familiale (Voir infra).

3.3.5. Le concours comme rite de passage

Outre le sentiment de contrôle de sa vie par la discipline, cet investissement ascétique et accaparant produit des effets sur le corps mais aussi sur l'estime de soi des pratiquants⁷⁵. La perception plutôt négative du corps exprimée par la très grande majorité des interviewé(e)s durant leur jeunesse, laisse place à l'affirmation d'une vision beaucoup plus positive de soi (Weiss, 2001), comme celle de Guillaume (6 ans de pratique) : « *Je ne dirais pas que tu te sens un surhomme mais pas loin (rires)* ». De plus, la progression musculaire observée par les pairs dans le dispositif pratique et symbolique de la salle de musculation est un gage de reconnaissance et de valorisation dans la communauté des pratiquants : « *Quand tu es rendu à un certain niveau, là, tu commences à voir la reconnaissance sur le regard des gens se poser sur toi, ah, c'est agréable, écoutes, tous les êtres humains, on aime la reconnaissance, une tape dans le dos, je veux dire, ça fait du bien* » (Alfred, 10 ans de pratique) ; « *Les gens me regardaient comme un Dieu, oui, c'est vraiment plaisant, c'est super. [...] Oui, je suis le plus gros de la salle* » (Guillaume). Cette reconnaissance dans la salle constitue une première forme d'identification externe positive. Certains pratiquants s'en contentent mais d'autres souhaitent amplifier et élargir les formes et les instances de consécration.

La participation au concours de bodybuilding peut être vécue et perçue par les convertis comme un rite de passage qui concrétise la conversion et rend visible la définition même du bodybuilder⁷⁶. Le concours de bodybuilding est un dispositif scénique qui donne de la lisibilité et consacre le succès d'une transformation individuelle transmuant des corps chétifs ou jugés inesthétiques (maigre ou gros) en corps extraordinaires. C'est aussi le moyen de rappeler la doxa de la pratique et de différencier le « nous » des « autres » pour Guillaume et

⁷⁵ L'accumulation d'un capital physique reconnu dans la communauté peut ainsi générer également « *others forms of capital, namely cultural, social, economic capital and even perhaps a form of existential capital* » (Brown, 1999 : 87).

⁷⁶ Plutôt que de prendre au pied de la lettre les discours de nos enquêté(e)s, et même si le moment de la compétition de bodybuilding constitue un moment fort de la carrière, la distinction que nous opérons entre les pratiquants de musculation « ordinaires » et les bodybuilders « orthodoxes » correspond à celle de Bednarek (1985) et Monaghan (2001a) et ne se détermine uniquement sur la participation ou non à une compétition de bodybuilding. Nous incluons ainsi dans notre définition les compétiteurs et les non-compétiteurs dans la discipline puisque tous souhaitent se conformer aux divers *sizeably muscular physiques* identifiés par Monaghan (1999a).

Léo (17 ans de pratique) : « *On dit toujours. Tu seras bodybuilder quand tu auras fini ton régime et puis que tu seras sur la scène [...] Un bodybuilder, il doit faire de la compétition sinon, tu fais de la muscul, tu fais du fitness quoi* »; « *Pour moi, un bodybuilder, c'est qu'il fait de la compétition, sinon, ce n'est pas un bodybuilder* ».

Ce passage se caractérise par une préparation et une sollicitation physique qui s'intensifie dans le but de concourir. Les organismes sont rudement mis à l'épreuve. Outre le travail de sollicitation musculaire, les futurs compétiteurs s'astreignent dans les quelques mois précédents la compétition à la « sèche » par un régime alimentaire qui vise à réduire au maximum le pourcentage de graisse dans l'organisme afin de faire apparaître les stries musculaires et répondre à l'un des critères valorisés par les fédérations. Pierrick (20 ans de pratique) compare cet exercice à ses anciennes préparations physiques de sportif de haut niveau : « *Le bodybuilding, c'est dix fois plus dur* ». Alfred évoque plus en détails ces préparations : « *C'est tout un processus pour se rendre aux compétitions, je veux dire, un mois avant, deux mois avant, il faut que tu manges telle nourriture, un mois, la semaine, avant, c'est tragique, tragique, tragique, il faut que tu coupes tous les féculents deux jours avant la compétition, tu manges juste de la protéine, deux, trois poulets par jour juste, tu es épuisé parce, tu as, mais écoutes, tu vois le bodybuilder deux jours avant de concourir, il est assis sur sa chaise, il ne bouge pas, il sue, ça prend tellement d'énergie, parce que, il ne mange pas d'énergie, parce qu'il veut s'assécher au complet, je veux dire l'athlète olympique qui concourt pour une médaille ou pour quelque chose, je vous dit, il ne fait pas ça. Il n'ira pas aussi loin que ça, là, c'est moi, j'ai vu des états démesurés pour te rendre à la compétition, tu te dis, ça ne va pas passer, il va mourir là, son cœur va lâcher, ça n'a pas de sens là* ». Guillaume constate également l'effet de cette préparation sur son corps : « *Le jour du concours, on a une sale gueule, on est sec* ». Mais le fait d'avoir bravé l'épreuve de la préparation à la compétition génère chez les pratiquants un sentiment de plaisir et de fierté : « *Le plaisir d'arriver le jour de la compétition sur scène et voilà, d'avoir pratiquement une année de préparation, de contraintes et tout et puis de finir, voilà, sur un soir, une compétition* » (Fabrice, 20 ans de pratique). Igor (20 ans de pratique) se souvient très bien de sa première compétition : « *C'est vrai que je me suis dit : « Ah, ça y est, maintenant, j'y suis, nom de Dieu, j'y suis* » ». Au-delà d'une description de ce qu'implique la participation au championnat, les mises en scène des corps sont des formes d'énonciations performatives (Austin, 1970). Le sentiment d'une métamorphose réussie est d'autant plus grand que les compétiteurs pensent faire partie de l'élite de leur domaine. La combinaison des dispositifs scéniques, médiatiques, physiques (l'organisation des salles) et d'interactions (avec les pairs,

les entraîneurs, etc.) renforce le sentiment d'une transformation du corps vers l'excellence grâce au mérite individuel ; c'est ce qu'expriment Fabrice et Igor : « *D'après ce que me dit mon entraîneur, il y a quand même cinquante pour cent des pratiquants qui ne terminent pas un régime avant la compétition* » ; « *ça demande beaucoup, beaucoup d'investissement, d'effort, de sacrifice, de tout ce que tu veux. Ce n'est pas donné à tout le monde* ».

De façon analogue pour Samuel (35 ans de pratique), la compétition consacre la capacité individuelle à s'organiser : « *Je me suis présenté le jour J de la compétition [...] Je suis arrivé le jour J, préparé, tanné, etc. Tout était prêt avec ma musique, tout était, ah oui, quatre pour cents de graisse. Et figurez-vous que je suis sorti champion suisse [...] J'étais très heureux du résultat, c'est un aboutissement aussi quelque part, se retrouver sur la première marche du podium, alors que ce n'était pas du tout l'objectif* ». Néanmoins, si les prestations scéniques lors des concours sont narrées par les bodybuilders comme des moments d'apothéose, comme le souligne Béatrice (20 ans de pratique) : « *La compétition, c'est la cerise sur la gâteau, mais ce n'est pas ça l'important en fait* » ; c'est surtout parce qu'elles constituent une épreuve attestant d'une transformation de soi maîtrisée et accomplie, qu'elles ont tant d'importance.

Cependant, le bodybuilding a également des effets spécifiques parce qu'il transforme les sensations et la culture du corps. La scène crée un moment fort, certainement accentué par la dureté de la préparation, par la combinaison entre reconnaissance externe et sentiment interne d'un pouvoir du corps. Ces événements célèbrent le fort sentiment d'une véritable puissance des corps qui se donne à voir sous une forme esthétisée conforme aux codes esthétiques appréciés par un public d'initiés de la discipline⁷⁷. Pourtant si la scène familière des initiés est appréciée, les scènes ordinaires peuvent paradoxalement être stigmatisantes et renvoyer à un passé duquel on souhaite faire le deuil. « *Autant, j'aime m'exhiber sur scène, parce que c'est des gens qui savent ce qu'ils voient et qui apprécient à leur juste valeur ce qu'ils voient. Autant, je n'aime pas aller à la piscine me montrer, parce que je me sens observé et ça me gêne. C'est ma timidité d'enfance qui revient si tu veux* » (Igor).

Notes de terrain : Ethnographie d'un championnat de bodybuilding & fitness

La WABBA (*World Amateur Body Building Association*) fondée en 1975 par Serge Nubret, célèbre culturiste français reconnu pour ses résultats dans les concours de bodybuilding sur la scène internationale et pour sa participation au film « *Pumping iron* »⁷⁸ aux côtés d'Arnold Schwarzenegger,

⁷⁷ Les principaux critères d'évaluation des corps des athlètes lors des compétitions sont les suivants : la ligne, la symétrie et l'équilibre des masses musculaires ; la définition musculaire et la densité musculaire.

⁷⁸ *Pumping iron* (1977) est un film documentaire culte dans le « monde du muscle ».

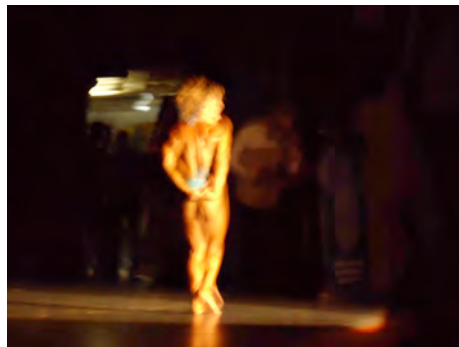
est l'une des fédérations de bodybuilding et de fitness. À la différence de nombreux sports, les activités pratiquées dans les salles de musculation comptent plusieurs fédérations (IFBB, WABBA, WNBF...). La WABBA Suisse est une fédération implantée et influente en Suisse romande, elle y organise chaque année un championnat national et sélectionne les athlètes pour les championnats internationaux. De nombreuses voitures sont garées aux alentours de la salle des fêtes sur le bas côté de la route, le parking devant la salle est rempli. Le hall d'entrée est occupé par de nombreux stands, des représentants de marques de compléments alimentaires, pour la plupart bodybuildés, proposent des dégustations, des brochures, des informations sur leurs produits ; d'autres stands présentent et vendent des accessoires et des vêtements destinés au public des salles de musculation. À notre entrée, la salle est comble, les places assises sont rares. De façon approximative, nous pouvons estimer qu'entre quatre cents et cinq cents personnes assistent à cet événement. Le public est hétérogène. De nombreux spectateurs bodybuildés se distinguent du quidam, à la fois par leur morphologie mais aussi par leur style vestimentaire et leur démarche. La mise en scène par l'habillement et le port, pour certains, de vêtements proches du corps, met en valeur les musculatures imposantes. Quelques femmes bodybuildées se distinguent également dans l'assistance et usent de stratégies analogues de « mise en scène » du corps. Mais le public est assez varié, tant au niveau des sexes, des âges que des morphologies. D'autres spectateurs, bien souvent des familles, ou des couples, assistent au concours et encouragent leurs proches. L'évènement est sur le point de débiter, les rideaux sont encore fermés, mais les juges de la compétition sont en place au premier rang. Le speaker prend la parole et ouvre cette édition. Il informe que la compétition débute par l'hymne national suisse et demande aux spectateurs de se lever. Il justifie ce rite par le niveau national de cette compétition. Cette scénographie de la fédération rapproche l'évènement du cadre sportif officiel et rend le cérémonial du championnat plus solennel et institutionnel. Par la suite, le président de la fédération prend la parole, énumère et remercie l'ensemble des bénévoles et des sponsors présents, pour leurs rôles indispensables à l'organisation et à la tenue de l'évènement. Le speaker reprend la parole et présente les juges. Ces derniers montent un à un sur scène. La plupart d'entre eux sont des pratiquant(e)s chevronné(e)s de bodybuilding, retiré(e)s ou non de la compétition. S'ensuit, une explication de la manière dont les athlètes ont été et seront jugés⁷⁹. Puis, les rideaux s'ouvrent et la totalité des athlètes se présentent sur scène, prennent les différentes poses codifiées, sous les longues acclamations du public. Les athlètes retournent en coulisse, le speaker reprend la parole et présente le déroulement du championnat, les différentes catégories, le protocole, l'entracte... Les catégories sont nombreuses, elles se scindent pour les hommes selon des critères de taille, d'âge (des moins de 24 ans aux plus de 50 ans) et de poids. De plus une catégorie regroupe les athlètes qui concourent pour la première fois. Les catégories féminines quant à elles, sont différenciées selon des critères d'apparence. La

⁷⁹ La compétition se divise en deux temps, la phase dite du prejudging qui s'est déroulée dans l'après-midi et qui permet aux juges d'observer et de comparer méticuleusement les athlètes « sous toutes les coutures » ; et la phase finale, à laquelle nous assistons, où les athlètes se représentent sur scène, réalisent individuellement leur posing libre sur la musique de leur choix, phase qui aboutit à la proclamation des résultats et à la remise des prix.

structuration et le protocole de la compétition des femmes comportent des spécificités⁸⁰. Les catégories et les *posings* (*posing libres* et *posedown*) s'enchaînent tout au long de la soirée⁸¹.



Le speaker présente chaque compétiteur par son nom et mentionne la salle de musculation dans laquelle il s'entraîne. Certaines salles de musculation sont largement représentées dans ce championnat. Les compétiteurs sont rarement isolés au sein de leurs clubs. Les athlètes présentent un *posing* libre (également appelé *routine*) sur la musique de leur choix pendant un temps déterminé (une minute pour les hommes, une minute trente pour les femmes).



Une fois que tous les compétiteurs d'une catégorie sont passés, ils reviennent tous ensemble sur le plateau pour le classement et la remise des prix constituée d'une coupe, d'un diplôme et de compléments alimentaires. Plusieurs fois durant la soirée, le speaker invite les athlètes à descendre de la scène et à se rapprocher des spectateurs dans les allées et les rangs.

⁸⁰ Nous reviendrons ultérieurement sur ces spécificités dans la partie IV qui étudiera le travail des identités genrées par la musculation.

⁸¹ Toutes les photographies présentées dans cet encart ont été réalisées par nos propres moyens et sont issues de notre terrain d'observation. Le flou n'a pas ici de vertu artistique, il permet simplement de préserver l'anonymat des différents protagonistes.



Les athlètes présentent des corps épilés, tannés, musclés et secs. Les pratiquants se distinguent entre eux par leur volume musculaire et la qualité de la sèche. Chez certains, les stries musculaires des muscles fessiers sont visibles, preuve d'un pourcentage de graisse infime dans l'organisme. Bien que les postures soient quasi similaires d'un *posing* libre à l'autre, les registres dans lesquels s'inscrivent les concurrents peuvent diverger. Le choix de la musique participe dans une certaine mesure à différencier les prestations scéniques, en modulant la mise en scène et les enchaînements des postures codifiées. Certains compétiteurs effectuent leur routine sur des musiques actuelles populaires et commerciales, audibles généralement dans les salles de musculation. D'autres se mettent en scène sur un genre de musique hard rock et jouent le registre de l'énergie, de l'assurance et de la détermination. D'autres encore choisissent des musiques du genre orchestre symphonique, musique de film et se présentent sur un registre semblant plus grandiose et majestueux. L'expression du corps en mouvement accompagnée de ces genres musicaux ou de ces ambiances sonores, les compétiteurs semblent vouloir afficher un style corporel qui décline des qualités spécifiques du muscle. Certains pratiquants rompus à l'exercice du *posing* font preuve d'assurance alors que d'autres se montrent plus hésitants dans les mouvements, dans l'attitude et les regards. D'autres encore, emportés par leur élan débordent du temps imparti et vont même jusqu'à pousser des cris sur scène. Le public réagit, encourage, manifeste ses émotions tout au long de ces prestations et applaudit à la fin. Certains entraîneurs donnent des conseils à leurs athlètes durant les *posings*. À plusieurs reprises, le speaker demande à des athlètes de rester sur scène suite à leurs prestations, et rend compte à l'audience du chemin accompli par ces individus. La participation au concours de ces derniers est valorisée par le récit des embûches qu'ils ont su affronter et surmonter. Le speaker mentionne qu'un tel a perdu vingt kilos pour se présenter au concours, qu'une autre a subi de nombreuses blessures, une greffe d'organe, etc., mais que l'activité physique leur avait permis de retrouver la santé et de participer à cette compétition. Ces discours évoquent le salut de ces compétiteurs par le bodybuilding. Les performances sont d'autant plus valorisées qu'elles sont les preuves du mérite individuel et d'une ténacité face aux aléas de la vie. Les présentations et les classements se succèdent jusqu'au clou du

spectacle, la catégorie qui réunit les athlètes masculins sans limites de poids, ni de taille. La fin du championnat consacre l'athlète de la soirée toutes catégories confondues et celui ayant réalisé le meilleur *posing* libre.

La mise en scène des corps sous les projecteurs, les applaudissements des spectateurs, la hiérarchisation des athlètes établie par l'institution et la remise des prix, ou encore le prolongement de la scène *via* les photos postées sur les sites internet ou les réseaux sociaux constituent une série d'échanges confirmatifs qui contribuent à valoriser le travail accompli des participant(e)s à ces compétitions. Notre ethnographie a ainsi permis de mettre en lumière ces nombreux rituels de reconnaissance ou de gratifications symboliques qui ont pour effet de renforcer l'idée que le championnat de bodybuilding constitue pour nos enquêté(e)s un véritable aboutissement dans leur carrière.

La première compétition est un moment clef de la carrière de certains bodybuilders, puisque non seulement elle concrétise une conversion mais elle permet d'affirmer une nouvelle identité. Cette identité de bodybuilder se renforce à l'occasion des compétitions et au fur et à mesure du palmarès et de la participation à des épreuves prestigieuses à l'échelle nationale ou internationale. Les regards des experts peuvent aussi être des soutiens à la carrière comme pour Samuel qui décrit son interaction avec un président de fédération après un premier concours victorieux. Ce dernier voit les photos de Samuel lors du championnat et réagit : « *Il m'a dit : « mais tu n'es pas de niveau européen, tu es de niveau mondial. Et dans quinze jours ou trois semaines, il y a Monsieur Univers à [le lieu de la compétition]. Il faut aller représenter [son pays] ». Et là, j'ai cru qu'il se moquait de moi, franchement, j'ai cru qu'il se moquait de moi, parce que Monsieur Univers, c'est, pour moi, c'est Arnold Schwarzenegger, c'est, [...] c'est pas possible et alors, je n'ai plus touché terre, j'avoue que j'ai survolé le sol pendant quelques semaines, jusqu'à ce que je me présente là-bas et voilà, je suis sorti vice Monsieur Univers, mais je méritais de gagner cette fois là ».*

Loin de n'être qu'un show sans effets, les compétitions de bodybuilding sont des dispositifs efficaces aux yeux des bodybuilders car non seulement elles consacrent et/ou confirment leur conversion à la discipline mais en plus les fait entrer dans une nouvelle dimension de l'investissement et de l'expérience du corps avec en toile de fond un cadre narratif valorisant l'abnégation et le mérite personnels.

4. Les effets des conversions sur le quotidien

Au-delà des nombreuses transformations physiques et morales, la force des conversions au bodybuilding est également observable par l'analyse de leurs effets collatéraux sur les parcours de vie. L'ascétisme, considéré comme nécessaire à la construction d'un corps conforme aux critères esthétiques du bodybuilding, agit sur la vie « ordinaire » des convertis. Le style de vie privilégié par les bodybuilders bouscule leurs habitudes au quotidien, que ce soit dans les sphères publique, conjugale et familiale, ainsi que professionnelle. « *Ce n'est pas le même quotidien que tout le monde* », nous dit Fabrice (20 ans de pratique). Néanmoins, nos résultats attestent que les transformations inhérentes à la conversion au bodybuilding interfèrent de plusieurs façons dans les parcours de vie selon les voies de conversion empruntées.

4.1. L'impossible effacement des apparences

Le corps étant un élément fondamental de la présentation de soi en public, au sens de performance scénique, les bodybuilders ne passent pas inaperçus dans le monde « ordinaire ». Nos observations font écho à celles de nombreux auteurs comme Monaghan (2001a) ou encore Bunsell (2013). Alex (5 ans de pratique) raconte : « *J'étais avec un ami, un mètre nonante cinq, cent quarante kilos, donc, il faut s'imaginer la bête, vraiment monstrueux. On est passé dans la rue, mais il y avait toute une rue en fête, on devait traverser toute une rue, tout le monde était dehors pour fumer, tout le monde se retournait, mais vraiment, ils ne disaient plus rien [...] tous qui étaient comme ça, ouvraient les yeux, c'était limite montré du doigt* ». Dans la sphère publique, les bodybuilders sont considérés comme des individus étranges voire même comme des « *extraterrestres* ». Pierrick (20 ans de pratique) évoque le questionnement dont il fait l'objet : « *Qu'est-ce que c'est que cet extraterrestre ?* ». Léo (17 ans de pratique) rend compte de la manière dont il est perçu par Monsieur et Madame tout le monde : « *Ces regards un peu space, un peu bizarres. On nous prenait un peu pour des extraterrestres* ».

Leur caractère « extraordinaire » et hors normes, couplé à l'incompréhension du quidam, font qu'ils ou elles sont la cible des railleries. Alex rend compte de ces jugements négatifs : « *Partout, on est, on est montré comme les crétins de base* ». Face à ces moqueries récurrentes et dans certaines circonstances, l'agacement des bodybuilders est tel qu'il conduit à une confrontation physique. Ubert (40 ans de pratique) se rappelle d'une situation au restaurant avec l'un de ses amis de la salle, également bodybuilder : « *Il [son ami bodybuilder] s'est fait*

allumé une fois à [la ville], je n'oublierais jamais. Le gars l'allumait, l'allumait. Il [son ami bodybuilder] s'est retourné, il l'a pris comme ça, le gars, il bouffait des épinards, je n'oublierais jamais. Pchhhh clac, il lui a mis la tête dans les épinards, paf, l'assiette a explosé et puis après le gars, il a réalisé qu'il était fou qu'il s'attaquait à un monstre [...]. Mais un fou, et il l'allumait, ta gonflette, bouffes tes trucs, il avait rien fait. Et bien voilà, c'est une anecdote (rires) ».

Igor (20 ans de pratique) se distancie de ces jugements peu flatteurs et du « stéréotype du bodybuilder con et crétin, qui grogne, qui pue » : « *Il n'y a pas que des cons (rires)* ». À l'extérieur de la salle, les bodybuilders peuvent gérer les risques de stigmatisation de différentes manières. L'expérience permet à certains d'entre eux de prendre de la distance à l'égard des regards réprobateurs et des critiques refusant ainsi les jugements externes ou s'en distanciant. De plus, ils semblent se prémunir en évitant de mettre leur corps en valeur dans la vie « ordinaire ». Hervé (8 ans de pratique) : « *Je cherche à être le plus discret possible* ». À l'inverse des pratiquants « esthètes » qui paradent en public de manière outrancière, les bodybuilders semblent se faire plus discrets. Alex dresse le portrait d'esthètes : « *Ils ont la totale, je veux dire, ils sont musclés et tout, pas trop, juste assez, les abdos découpés, ils ne vont pas aller plus loin, avec la caisse tunée, enfin la totale, je veux dire, c'est, c'est des gens, ils ont besoin de ça, ils ont besoin qu'on les regarde* ». La mobilisation de la différence entre les motifs intrinsèques et extrinsèques à la pratique de la musculation est pour les bodybuilders une façon récurrente de se distinguer en tant que « puristes ». Alex, comme de nombreux bodybuilders, rejette l'image du muscle ostentatoire et de l'exposition des corps dans la sphère publique, comme si l'appartenance à la communauté des bodybuilders sacralisait leur corps en ne le dévoilant que dans des circonstances précises et admises par la communauté. Léo : « *Ce n'est pas mon genre d'aller me promener en liquette dans la rue. Non, non, ce n'est pas mon truc [...] Je ne pense pas que j'aurais une bonne opinion sur moi, si on me voyait en ville me pavaner* ». Fabrice (20 ans de pratique) confirme : « *Non, non, ce n'est pas du tout le but de se pavaner, de se montrer, ou tout ça. Et puis je pense que la plupart des compétiteurs, ils ne sont pas dans cette optique là* ».

La sphère publique est un espace dans lequel les convertis cherchent à se différencier par leurs façades personnelles de celles des pratiquants « ordinaires » de musculation. Conscients des critiques dont ils font l'objet, les bodybuilders essayent de se fondre dans le monde en ne surjouant pas, comme s'ils avaient conscience que de chercher à être admiré pouvait être improductif (Elster, 1986). Guillaume (6 ans de pratique) : « *J'essaie de rester le plus simple possible, je ne vais pas rouler des mécaniques et sortir les bras [...] avant tout, c'est pour*

moi, ce n'est pas pour les autres ». Il n'empêche que malgré le rejet de l'exubérance corporelle sur la place publique, relevé dans les discours des bodybuilders, leurs corps hyper musclés ne laissent pas indifférents, et tout particulièrement pour les femmes adeptes du bodybuilding du fait de leur statut de *gender outlaws* (Shilling et Bunsell, 2009). Certains indices nous laissent à penser que les réactions des hommes et des femmes face à ces regards réprobateurs se différencient. Alors que les femmes ne semblent que les subir⁸², certains hommes s'en jouent. À ce titre, la réaction de Kevin (6 ans de pratique) face à ces regards est illustrative : « *Quand tu fais du body, du vrai body, tu n'en as rien à foutre. Tu es égoïste, tu t'en fous des autres, tu les emmerdes tous, tu les surpasses tous, tu es plus fort qu'eux, tu les emmerdes. Et souvent les gens qui te regardent, c'est jalousie ou dans certains cas, là, ça faisait un peu chier l'égo, c'était les femmes qui disaient, je n'aime pas, c'est trop moche, c'est trop musclé. Mais quand elles disaient c'est trop moche, ça te vexé, quand elle dit, c'est trop musclé, tu en reprends encore une couche, tu es tellement content parce qu'elle te dit que tu es trop musclé donc, tu as atteint ton objectif* ». Comme un retournement du stigmaté, la monstruosité du corps masculin bodybuildé est ici réinterprétée comme un gage de conformité vis-à-vis des normes de la *subculture*.

4.2. Les effets sur les trajectoires conjugales

Les conversions au bodybuilding empiètent sur la vie conjugale ou familiale des individus et peuvent avoir des effets selon plusieurs modalités. Igor (20 ans de pratique) a débuté la musculation pour « *draguer* », mais sa conversion au bodybuilding a semble-t-il abrégé certaines de ses relations: « *J'ai perdu pas mal de copines à cause, ou de par ce sport, parce que c'est vrai qu'elles n'aimaient pas passer après. Je leur ai toujours dit moi, c'est très important, soit tu es avec moi, soit tu es contre moi, si tu es contre moi, je ne peux pas rester avec toi. Je ne te demande pas d'aimer, je te demande juste de comprendre, c'est tant pis ou tant mieux, je ne sais pas (rires)* ».

L'emprise du bodybuilding sur la vie des converti(e)s a pour effet des réaménagements et une réorganisation de la vie privée. Fabrice (20 ans de pratique), marié en couple avec un enfant, appréhende le fait de reprendre la compétition car sa situation familiale a évolué. « *Les deux compétitions que j'avais faites avant, je n'avais pas ma situation de famille actuelle. Donc, c'est un peu une nouveauté pour la famille. Et puis, c'est pour l'instant, je suis soutenu mais (silence), pour comprendre à cent pour cent il faut aussi je pense avoir cette passion* ». Les

⁸² Nous nous focaliserons plus précisément dans la partie IV sur l'expérience vécue des femmes converties au bodybuilding.

conversions mettent à l'épreuve l'équilibre du couple. L'hyper concentration sur le corps redistribue les priorités des convertis. Le temps de participation à la vie de famille se réduit. Guillaume (6 ans de pratique) : « *C'est le problème. C'est qu'on est tellement dans notre truc que, on ne s'en rend pas compte, et ça j'ai dit à ma femme. Je ne me suis même pas rendu compte que tu t'éloignais, tellement je suis dans mon truc et ça c'est (silence)* ». L'investissement quasi exclusif dans le bodybuilding le conduit vers une possible rupture conjugale. Guillaume le visage et la voix émue raconte : « *C'est vrai que là, je suis, je suis à deux doigts de, on doit se battre avec ma femme, on est en plein travail de, avec un médiateur et tout pour s'en sortir justement, parce que ça vole très, très mal là. Donc, je dirais que pour le moment, je suis, je suis en bagarre contre le bodybuilding, je lui en veux, j'en veux à ce sport pour, pour la simple et bonne raison qu'il est en train de me bousiller ma famille* ». Cette situation critique joue le rôle d'un électrochoc pour Guillaume, qui en prenant du recul vis-à-vis de sa pratique sportive se rend compte de la désaffiliation du monde « ordinaire » qu'elle a engendrée : « *ça nous coupe de la société, ça nous coupe de nos amis, de nos familles. On vit un peu à côté* ».

Outre l'emprise considérable de la pratique du bodybuilding sur la vie quotidienne, les transformations corporelles qui s'écartent des normes peuvent faire l'objet de nombreux rappels à l'ordre au sein du couple, surtout chez les converties. Dolorès (10 ans de pratique), dont l'ex-mari n'était pas converti au bodybuilding, rappelle comment il tentait d'effacer les traces du bodybuilding, et ceci tout particulièrement à l'approche des compétitions : « *Je dois vous avouer que mon ex-mari, parfois, ça dépend dans quelle période de la compétition, enfin de ma préparation où j'étais, si j'étais trop sèche, il n'aimait pas que je mette les épaules dénudées, il voulait que je me couvre (silence)* ».

Hommes et femmes ne sont pas égaux sur ce registre esthétique puisque les corps féminins hypertrophiés sont beaucoup plus éloignés de ce qui semble acceptable pour les physiques masculins. L'homogamie est la norme dominante pour les femmes de ce milieu, toutes les converties de notre échantillon sont dans cette situation. À l'image de Aude (30 ans de pratique), les femmes ne peuvent exister en tant que pratiquantes que si elles sont en couple avec des hommes convertis qui semblent mieux accepter les écarts aux normes de l'esthétique du corps des femmes : « *Ma vie de couple, ce n'est pas compliquée, j'ai toujours été plus ou moins avec des culturistes. Voilà, c'est comme ça, donc voilà, donc c'est pas si compliqué que ça, c'est des gens qui comprennent, donc, il n'y a pas de soucis* ». Cette constatation s'accorde avec les caractéristiques de la population des femmes culturistes étudiée par

Roussel et Griffet (2000) puisque leurs enquêtées vivent toutes en couple avec des bodybuilders ou sont divorcées.

L'entre soi et l'intérêt commun dans le couple pour le bodybuilding semble stabiliser les relations ou neutraliser dans une certaine mesure les effets de la conversion sur la vie de couple⁸³.

4.3. Les effets sur les trajectoires professionnelles

En lien avec la pensée de Goffman : « *l'attribut qui stigmatise tel possesseur peut confirmer la banalité de tel autre et, par conséquent, ne porte pas en lui même ni crédit, ni discrédit* » (Goffman, 1975 : 13), la conversion au bodybuilding n'a pas des effets uniformes sur les trajectoires professionnelles car les corps bodybuildés s'ajustent différemment en fonction des secteurs d'activité.

4.3.1. Des trajectoires stabilisées

La conversion au bodybuilding contribue à stabiliser les carrières professionnelles des convertis *consonants* de notre échantillon. Comme nous l'avons montré précédemment, pour ces individus la pratique du bodybuilding entre en cohérence avec les formes de capital corporel valorisées dans leurs professions. Quentin (11 ans de pratique) travaille dans la sécurité et constate que la construction d'un corps bodybuildé lui a permis de se conformer davantage aux attentes de ses employeurs : « *Je pense que ça, ça a tapé à l'œil de certaines personnes, des patrons et tout qui m'ont fait la remarque, ils m'ont fait, et bien oui, vous iriez bien là-dedans parce que voilà* ». Il juge que son corps est en phase avec sa conception du métier, ce corps musclé lui permettant en quelque sorte d'habiter son rôle : « *ça me met bien dans mon habit, dans mon habit de la sécurité que je mets tous les jours, ça me rend, ça me met à l'aise. Je suis bien, oui, je suis bien dans mes habits, je sens que j'occupe le polo, c'est con à dire* ».

Il y a un ancrage corporel des interactions puisque le corps est un élément central de la composition de la façade personnelle (Goffman, 1973) mais entre aussi en jeu dans les représentations individuelles ou d'équipe dans les régions antérieures, la scène, et les régions

⁸³ Au-delà de ces considérations et en lien avec la consommation courante de produits dopants au sein de la communauté des bodybuilders, c'est aussi la sexualité des converti(e)s qui semble se modifier. Certains d'entre eux évoquent et font état de ces changements. Ubert perçoit les effets de sa consommation de testostérone sur sa libido : « *Tu deviens un fou de la queue, alors là, tu es, tu es un fou furieux du sexe. Alors là, ce n'est pas normal, parce que ta copine, elle ne comprend rien, genre tu es tout d'un coup amour, après plus, ça ne va pas* ». Les données collectées, probablement trop intime pour pouvoir être abordée facilement ne sont pas assez conséquentes pour nous permettre de développer davantage le thème de la sexualité.

postérieures, les coulisses. Si pour Quentin cela compte en interne, dans les coulisses de la profession, pour Guillaume (6 ans de pratique) cela se joue dans les scènes publiques. Il constate l'utilité de sa pratique physique dans son métier de gardien de prison : « *Alors, je dirais que pour mon métier, ça peut m'aider [...] ça dissuade un petit peu quand il y a un petit souci* ». De plus, Guillaume reconnaît une autre utilité à sa morphologie imposante dans sa profession. Au-delà de l'aspect dissuasif, il l'envisage comme un élément de médiation : « *ça intéresse, parce que c'est quand même en prison [...] ils [les détenus] sont tous dans la salle de muscu, ils tirent les poids et tout ça, c'est une façon pour eux de... Alors pour eux, on est un point de repère, donc, ils viennent facilement discuter avec nous, ils sont admiratifs* »⁸⁴. Ces relations se laissent entrevoir lorsque nous marchons ensemble dans la rue, aux alentours de la gare, après notre entretien. Plusieurs passants adressent des signes de reconnaissance et saluent mon interlocuteur. Il s'agit d'ex-repris de justice qui le reconnaissent.

L'investissement dans le bodybuilding peut aussi venir prolonger un engagement physique préalable dans les salles de musculation. Fabrice était instructeur de fitness avant de se présenter à son premier concours de bodybuilding : « *J'ai bossé pendant plus de dix ans dans les salles de fitness donc, c'était mon boulot, donc voilà, je m'entraînais en même temps que je bossais* ». La participation à des concours est pour Fabrice une manière d'acquérir une reconnaissance supplémentaire dans sa sphère professionnelle.

Dans les situations de *consonance*, la conversion au bodybuilding renforce la cohérence entre la position sociale occupée et leur façon de s'affirmer. Le gain musculaire engendré par la pratique intensive de la musculation se voit réinvesti comme ressource professionnelle.

4.3.2. Des trajectoires infléchies

D'autres pratiquants décrivent leur conversion comme un cheminement *introspectif*, et leur pratique est perçue comme une façon d'infléchir des situations de vie fragile. Certains d'entre eux décrivent une mise en cohérence de leur carrière sportive et professionnelle, en saisissant les opportunités qui s'offrent à eux.

Kevin (6 ans de pratique) se trouve en situation de précarité lorsqu'il s'investit corps et âme dans le bodybuilding : « *J'étais totalement out, j'étais, je galérais pas mal, je faisais pas mal de conneries, je n'avais pas de parents avec, j'étais, pas de logement, rien du tout* ». L'adhésion à la pratique du bodybuilding et son intégration à la communauté des pratiquants lui permet de nouer des relations au sein de la salle, jusqu'au jour où l'un de ses amis lui

⁸⁴ Les travaux de Sempé et al. (2010), sur les usages sociaux de la musculation en prison, confirme le fort attrait des détenus pour cette pratique physique.

propose un travail dans une salle de musculation : « *Après cette période, le copain connaissait un gars qui avait une salle de sport à (la ville) et il m'a proposé de devenir vendeur en plus de mon apprentissage [...]. Je suis devenu vendeur [d'abonnements] dans ce fitness* ». Son nouveau métier accroît son investissement dans la pratique. Kevin se transforme moralement et physiquement : « *Je faisais septante kilos au départ, ça faisait six mois que j'étais là-dedans à fond, j'avais déjà pris, je pense huit kilos [...]. Et puis j'avais vraiment une hygiène de vie irréprochable entre la nourriture, entre tout, c'était vraiment super [...]. Après quand je suis allé (travailler) dans la salle de sport, et bien, j'ai encore pris [...]. J'ai pris beaucoup de masse parce que tous les soirs, je m'entraînais après avec les clients* ». Prenant progressivement le corps de l'emploi et renforçant ses liens au sein des réseaux de pratiquants et d'entrepreneurs du bodybuilding, Kevin devient gérant de cette petite salle de musculation. Kevin avait le sentiment que son image correspondait à sa fonction : « *J'avais la gueule du truc parce que j'étais vraiment super bien dessiné et puis tout le monde m'aimait bien* ». Par la suite, le service militaire interrompt la carrière professionnelle de Kevin. À son retour, il envisage de monter sa propre entreprise dans un autre domaine que celui de la musculation et en parallèle travaille dans le milieu de la sécurité pour subvenir à ses besoins. Kevin évoque cette période : « *Je suis revenu un peu dans la galère. Et puis, j'ai voulu créer mon entreprise avec rien du tout, donc, comme j'étais balèze, et bien la nuit, on me mettait comme videur en boîte de nuit à [la ville] parce que forcément, tu étais balèze donc ça aidait* ». Ses apparences corporelles profitent à Kevin dans cette phase de la carrière, mais cette ressource à la professionnalisation est un peu décalée avec les compétences physiques attendues, parce que (être balèze) « *Ça ne veut pas dire que tu sais bien te battre en même temps donc après, j'ai bien dégusté aussi* ». Kevin n'est pas un cas isolé dans notre panel d'interviewés.

Léo (17 ans de pratique) lui aussi se trouvait dans une situation de vulnérabilité sociale, après un divorce, un *burn-out* et un licenciement. Ce n'est que dans un deuxième temps que se construit une cohérence entre sa nouvelle passion pour le bodybuilding et le métier de gérant de salle de musculation auquel il accèdera plus tard. Le corps peut à la fois être un facteur de vulnérabilité ou une ressource lorsque le façonner et le maîtriser permet de s'opposer symboliquement à cette vulnérabilité ou, comme dans le cas de Léo, de retrouver une situation professionnelle plus stable. L'expertise acquise progressivement dans la discipline sera pour lui un gage de sérieux vis-à-vis de sa clientèle⁸⁵ : « *C'est un peu ma carte de visite. Là, j'ai la vitrine de coupes. Ça c'est toutes mes coupes, c'est un peu ma carte de visite et je*

⁸⁵ L'entretien avec Léo se déroule dans son bureau situé dans l'enceinte de sa salle de musculation.

ne te cache pas, j'ai beaucoup de monde qui vient chez moi [...] à cause de ça ». Le palmarès de Léo lui procure une légitimité dans le milieu, légitimité d'autant plus essentielle pour ce converti qui semble organiser sa vie autour de l'univers du bodybuilding.

4.3.3. Des trajectoires en suspens

Les conversions *introspectives* n'aboutissent pas nécessairement à une inflexion immédiate des trajectoires professionnelles mais elles ont toutes des effets importants sur la vie des converti(e)s.

Ainsi, Béatrice (20 ans de pratique) qui « *était perçue comme la petite fille fragile, toute gentille [...] toute dominée* », considère que cette image était liée à son apparence : « *Cette image était conservée tant que j'étais à mes quarante kilos* ». Sa conversion au bodybuilding lui donne le sentiment de s'être métamorphosée, ou plutôt de se donner une image plus fidèle, de la manière dont elle se perçoit intimement. Le façonnage du corps se conjugue pour Béatrice avec une prise de confiance : « *J'ai pris de la masse [...] j'ai eu plus confiance en moi, c'est aussi dans ma manière d'être, ce n'est pas que mon corps en fait* ». La pratique de la musculation produit les effets escomptés mais, se trouvant dans une phase de transition due à son attente de licenciement, Béatrice se montre réticente et n'envisage *a priori* pas de faire de sa passion une profession à cent pour cent⁸⁶. De par sa formation initiale de cadre supérieur, Béatrice ne conçoit pas une reconversion professionnelle totale dans le domaine de la musculation : « *Moi, ça me plairait aussi mais bon, je ne suis pas dans cette voie là pour l'instant et puis, avec les études que j'ai faites, je ne me vois pas être moniteur dans une salle à vingt cinq francs de l'heure. Ça ne serait juste pas normal par rapport à ma formation* ».

Béatrice dévalue les perspectives professionnelles offertes par sa conversion au bodybuilding et se retrouve dans une situation de tension. Elle est tiraillée entre le monde « extraordinaire » du bodybuilding et « ordinaire » de son milieu professionnel dans lequel son image de culturiste est dévalorisée, voire stigmatisée. Béatrice cache son corps sculpté sur son lieu de travail : « *J'aime beaucoup mettre des débardeurs par exemple, mais c'est vrai que dans mes milieux professionnels des fois, j'évite parce que je sais qu'à chaque fois, j'ai des commentaires : « Ah, tu es balèze » et tout, et des fois, c'est gênant [...] ça m'énerve (silence)*

⁸⁶ Béatrice travaille ponctuellement en tant que coach personnel et vend des compléments alimentaires sur internet.

». Le corps musclé, guère valorisé dans son milieu professionnel culturellement favorisé suscite les regards réprobateurs⁸⁷.

Cette situation contraste avec les jugements de son entourage dans la salle qui se montre « assez admiratif » et ceux de Béatrice qui se perçoit ainsi : « *Moi, je me sens plus attirante, bon après, je ne sais pas, je ne suis pas un homme (rires) que oui, avec mes quarante kilos toute mouillée, je veux dire, j'ai plus de formes, bon, j'en ai moins en haut, mais (rires), j'ai plus de formes aux jambes, aux fesses, etc. Avant, j'étais toute plate en fait* ». Béatrice se retrouve ainsi tiraillée entre deux mondes. Dans ces conditions, la conversion au bodybuilding est davantage un handicap qu'une ressource pour son parcours professionnel.

L'expérience d'une carrière en dehors d'un domaine professionnel valorisant un physique musclé est donc difficile tant l'emprise du bodybuilding sur la vie des individus est importante et les stigmatisations du monde « ordinaire » omniprésentes. Béatrice se considère comme une compétitrice « atypique » par rapport à d'autres pratiquants qui évoluent dans des sphères professionnelles *consonantes*. À la différence de ces dernières, elle considère sa vie comme « *une course perpétuelle* » car elle doit jongler entre des exigences accaparantes et discordantes.

5. Les expériences différenciées du décrochage

L'arrêt de la pratique de la musculation est vécu différemment par les individus. Ces situations de décrochage ont des effets quasi insignifiants sur les pratiquants « ordinaires ». L'arrêt de la pratique de la musculation correspond pour Norbert (4 ans de pratique) à l'arrêt de son sport de prédilection, le hockey. L'activité musculation envisagée exclusivement comme un complément n'a plus de sens pour Norbert car elle perd son utilité. La facilité avec laquelle Norbert s'extirpe de la pratique de la musculation témoigne de son non attachement aux dispositifs pratiques et symboliques de la salle de musculation. Cet environnement singulier ne constituait pas pour lui un support majeur de l'affirmation de son identité.

La question du décrochage est tout autre pour les convertis. Ces derniers éprouvent davantage de difficultés à se détacher de ce monde qu'ils perçoivent comme « extraordinaire ». Bien que stimulé par ses pairs pour poursuivre sa carrière de compétiteur, Igor (20 ans de pratique) décide de se retirer de la compétition après sa consécration lors d'un championnat international de bodybuilding : « *Jusqu'à la consécration, et puis après, je me suis dit, j'ai*

⁸⁷ La situation de Béatrice renvoie également à des problématiques de genre sur lesquelles nous reviendrons plus longuement dans le chapitre IV dédié à l'étude des rapports sociaux de sexe.

dit : « Ah, maintenant, c'est fait (il souffle), c'est bon. Maintenant, je veux vivre, je veux remanger, je veux vivre, simplement vivre ». Je me souviens juste après [la compétition], ils me disaient : « Mais alors maintenant, c'est quoi la suite, vous voulez aller plus haut ? ». J'ai dit : « Moi, je veux juste manger, je veux vivre [...] Je veux juste ça, qu'on me foute la paix (rires) ». Igor souhaite échapper aux privations et à la discipline stricte que nécessite la participation aux concours, mais ne raccroche pas pour autant. Ce n'est qu'un décrochage partiel car depuis maintenant une dizaine d'années, ce dernier pratique la musculation assidûment et affirme : « Je pense que je ferai ce sport toute ma vie, parce que c'est une hygiène de vie, comme j'expliquais, ça apporte beaucoup ». De plus, Igor n'exclut pas de reprendre la compétition par challenge. Fabrice (20 ans de pratique), encore en activité, considère qu'« il n'y a pas de fin de carrière parce que c'est vraiment un sport que l'on peut pratiquer jusqu'à pas d'âge ». Aude (30 ans de pratique), cinquante ans, entérine et estime même que l'on se bonifie avec le temps : « Je dirais que plus on avance dans l'âge, plus la maturité musculaire est là, alors qu'avec les sportifs, tous les sportifs de haut niveau s'arrêtent à une certaine période ». Alfred (10 ans de pratique) est admiratif devant les corps musclés des pratiquants expérimentés et plus âgés : « J'ai vu des Messieurs de cinquante, cinquante cinq ans s'entraîner et puis avoir une belle forme, un beau V, et puis tout ». La perception d'une carrière sans fin dans le bodybuilding est renforcée par l'image des aîné(e)s qui se hissent sur les podiums des compétitions : « Si vous allez sur internet, vous tapez culturistes de plus de soixante ans, vous en avez un paquet, et chez les femmes aussi d'ailleurs. Donc, c'est vraiment un sport de longévité » (Aude). L'attachement au bodybuilding est tel pour les convertis en activité, que l'arrêt total de la pratique semble inenvisageable.

Et pourtant, les carrières de convertis peuvent être soumises à des moments de tension. Quelques-uns de nos interviewés ont vécu ces situations de décrochage et/ou de désenchantement. Guillaume (6 ans de pratique) est en situation de tension entre son goût pour la pratique et sa vie familiale. Guillaume est « en bagarre contre le bodybuilding » qu'il juge avoir eu des effets néfastes sur sa vie conjugale et familiale. L'affirmation de son identité individuelle par le bodybuilding semble s'opposer aux projets de couple. Et s'il est fréquent que l'affirmation de chacun constitue une modalité dominante des arrangements du couple (De Singly, 2000), l'investissement dans le bodybuilding est particulier en raison de son emprise peu ordinaire sur les différents registres de la vie sociale. Son sentiment d'évacuer ses soucis par la musculation correspond bien à cette affirmation individuelle qui s'exprime comme : « Une délivrance. [...] Ah, oui, je m'évade, je suis vraiment en l'air. Comme ce

matin, je suis allé m'entraîner, et puis vu que je passe vraiment, j'ai une phase vraiment, où je suis vraiment au plus bas. Rien que le fait de prendre les poids, de pousser, de compter mes petites séries, de faire ça, ça me faisait oublier mes petits soucis, ça me faisait du bien ». La pratique de la musculation est perçue par Guillaume comme un espace de préservation de soi, refuge dans lequel il s'extrait des difficultés éprouvées dans la vie « ordinaire ». Bien qu'ayant en partie désenchanté le milieu du bodybuilding, Guillaume ne peut se défaire totalement de son emprise et se retrouve dans une situation de double contrainte.

D'autres délaissent la pratique et se remémorent des moments de jouissance éprouvés. Depuis qu'il a mis fin à sa carrière de pratiquant de musculation pour raisons professionnelles⁸⁸, Kevin (6 ans de pratique) est nostalgique : *« Mais à l'époque quand j'avais juste cette passion, je ne me suis jamais senti aussi bien que ça »*. Comme pour de nombreux pratiquants, l'arrêt de la pratique le confronte à une perception d'un corps dégradé⁸⁹. Kevin exprime cette tension entre ce corps idéalisé d'hier et son corps perçu d'aujourd'hui : *« Putain, je me plaisais à fond. Je bandais en me regardant. C'est top. Ah, mais c'est une expression, je ne bandais pas mais, c'était une jouissance absolue. Aujourd'hui, c'est une honte [...] Je suis devenu relativement gros, en ayant une absence de sport, liée au stress et autre »*. Il s'apprête à retourner à la salle de musculation juste après notre entretien et fait part de ses appréhensions : *« Mais aujourd'hui, j'ai aussi la honte maintenant parce que, en même temps, je vais revoir ce soir des gars que je connaissais avant, et puis ils vont se foutre de ma gueule parce qu'ils vont se dire, putain le mec était énorme et puis bon, il ne veut rien dire le gars. Deuxièmement, ce soir, qu'est-ce que je vais faire après deux ans et demi ? Du cardio, je ne sais pas quoi faire d'autre. Je vais arriver là-bas, je vais pouvoir porter quoi. Même une barre de vingt kilos selon moi, je vais souffrir comme un débile. Aujourd'hui, même quand tu baises machin, n'importe quoi, tu transpires comme un porc, tu ne fais plus de sport, c'est la galère. A l'époque, justement, c'était plutôt l'inverse »*. Dans cette situation, Kevin se trouve démuné et appréhende doublement son retour à la salle de musculation à cause de l'image d'un corps qui lui fait maintenant défaut et des regards de ses anciens pairs qui le reconnaîtront.

Les décrochages peuvent être également liés à une incapacité physique temporaire. C'est le cas d'Alfred qui a mis entre parenthèses sa carrière de pratiquant de musculation pour des

⁸⁸ Kevin est devenu entrepreneur et se livre corps et âme dans son entreprise. Sa carrière professionnelle est accaparante et ne lui laisse plus le temps de s'entretenir physiquement.

⁸⁹ Cette situation semble poussée à son paroxysme pour le cas d'un ancien champion de bodybuilding, devenu obèse et qui, par nostalgie, porte constamment dans sa poche la photo du corps qu'il n'habite plus. (Donnée recueillie par le biais d'un collègue/informateur impliqué dans un centre de réadaptation pour public en surpoids).

raisons de santé : « *ça fait déjà deux ans que je ne m'entraîne plus parce que j'ai eu, j'ai eu beaucoup de problèmes de santé à cause de l'entraînement et puis [...] depuis, que j'ai arrêté, j'ai pris beaucoup de gras* ». Si ce type de décrochage laisse encore entrevoir un possible retour, pour d'autres, l'incapacité physique marque une fin de carrière irréversible. Ces situations sont vécues plus difficilement par les individus qui sans perspectives doivent se résigner à arrêter. La fin de carrière de Samuel (35 ans de pratique) est liée à des problèmes de santé persistants : « *Je ne pratique plus ce sport, en tout cas, depuis deux, trois ans. Pour des raisons personnelles, (silence), de deuil, ensuite d'accident, ensuite de santé* ». Samuel se raccroche à une certaine fatalité : « *À un moment ou un autre, on constate que notre corps nous trahit, d'une façon ou d'une autre* ». Cet arrêt de carrière a toutefois des répercussions psychologiques sur Samuel. De nombreux sportifs « convertis » confrontés à cette situation de transition ont « *des problèmes identitaires causés par la remise en question de leur rôle d'athlète, socialement déterminé et renforcé, qui constitue le support majeur de l'estime de soi durant leur carrière* » (Stephan et al., 2005 : 44). Faisant suite à ce décrochage, la perception d'un physique en décalage avec les normes du bodybuilding est d'autant plus difficile à vivre pour Samuel qu'il reste immergé de par sa profession de gérant de salle dans l'univers de la musculation. Samuel raconte la période difficile qui succède à l'arrêt de la pratique : « *J'ai fait une année de psychothérapie, juste à cause de ça. Après, il y a eu d'autres choses qui se sont greffées à ça, qui font que je continue, je continue encore au jour d'aujourd'hui, depuis trois, quatre ans [...] Non seulement d'arrêter mais de, de continuer à vivre dans le même contexte. Ah oui, évidemment* »⁹⁰. Son expérience passée et son palmarès dans la discipline, perceptible à travers les photographies exposées sur les murs de son club le représentant lors de compétitions, peuvent toutefois lui donner encore une certaine forme de crédit auprès de sa clientèle et asseoir son statut de gérant de salle de musculation.

L'expérience du corps peut aussi être désenchantée. Les raisons des décrochages sont multiples (volontaires ou involontaires). Elles sont bien souvent liées aux variations ou aux réactions émergentes des sphères de la vie « ordinaire » des converti(e)s, que ce soit dans leur profession ou dans leur vie privée. Ces éléments participent à moduler le sens que les individus confèrent à leur pratique et à leur conversion tout au long de leur carrière. « *Il faut souligner que la question du sens n'est pas réglée une fois pour toutes. Une chose peut prendre sens, perdre son sens, changer de sens car le sujet lui-même évolue, par sa dynamique propre et par sa confrontation avec les autres et avec le monde* » (Charlot, 1997 :

⁹⁰ Samuel : « *Depuis trente cinq ans, il y a trente cinq ans que je, que je vis au quotidien, six jours sur sept, je suis présent dans mon club* ».

65). Toutefois et au regard de nos résultats, la difficulté éprouvée par les converti(e)s à s'extirper du milieu indique que la conversion au bodybuilding a des effets durables et donc difficilement réversibles. Les fins de carrière peuvent cependant être interrompues brutalement pour des raisons de santé, qui ne semblent pas totalement étrangères à ce qu'implique la conversion au bodybuilding. Ces conversions peuvent pour certains meurtrir leurs corps et mettre un terme définitif à leur carrière voire à leur vie, au sens propre et figuré. Ce qui renvoie à la question des pratiques et des représentations de santé que nous appréhenderons plus spécifiquement dans le chapitre suivant.

6. Conversions, dispositions et interactions

Les conversions au bodybuilding sont compréhensibles seulement si nous prêtons une attention particulière à l'évolution et à l'articulation de trois dimensions essentielles : (a) le rapport au corps entretenu par les individus en lien avec la logique du goût, (b) les interactions dans le dispositif spatial et symbolique de l'univers de la salle de musculation, (c) les configurations sociales dans lesquelles se situent les individus à l'extérieur de la salle. Le sens que les individus confèrent à leur conversion au bodybuilding réside dans ces relations et dans certaines formes de conjonction entre ces trois dimensions. Au-delà de l'identification de l'hétérogénéité sociale de la communauté des bodybuilders (Probert et al., 2007), notre modélisation des conversions (à travers les deux voies identifiées) permet d'expliquer ce constat et soulève des questions à propos des modèles théoriques mobilisés.

En mettant en évidence que le recrutement des pratiquant(e)s de bodybuilding ne s'opère pas uniquement dans des milieux sociaux modestes et peu qualifiés, nous montrons que le goût pour le bodybuilding ne peut être compris par la seule mobilisation d'une approche en termes de dispositions (Bourdieu, 1979). L'emprise des interactions dans la salle de musculation est très forte et légitime les perspectives théoriques de l'interactionnisme symbolique. Au-delà de toutes formes de dogmatismes⁹¹, nos observations révèlent l'intérêt d'articuler les paradigmes sociologiques. Le rôle des déterminismes sociaux et de la logique du goût en particulier, est important et durable lorsque les trajectoires se déroulent dans des milieux relativement homogènes d'un point de vue social. En revanche, les interactions peuvent aussi constituer des moments importants de socialisation lorsque les expériences se font dans des situations

⁹¹ Ce positionnement renvoie à Berthelot (2000) qui met en garde contre l'impérialisme d'un modèle théorique ou encore à Tarot (2004) qui considère : « *En fait, quand on observe les œuvres des pères fondateurs de la sociologie, on constate qu'ils sont extrêmement sensibles à la complexité du problème des relations de l'individuel et du social et que, s'ils ont bien une dominante, soit holiste (Marx, Durkheim) soit individualiste (Tocqueville, Weber), ils ont une conscience aiguë de l'autre volet du problème, d'un retournement toujours possible et sont loin d'une vue en noir et blanc* » (Tarot, 2004 : 96-97).

sociales plus hétérogènes. Notre travail montre que lorsque l'emprise d'une organisation est faible ou quand les individus sont de simples consommateurs plutôt que des converti(e)s, les déterminismes sociaux s'expriment à travers la correspondance entre les goûts et les pratiques (Bourdieu, *op. cit.*) sont vérifiés. À l'inverse, la force des interactions dans certaines circonstances peut venir contrarier cette logique déterministe et reléguer temporairement les différences sociales durant la phase de conversion⁹². L'adhésion à l'orthodoxie de la *subculture*, la quête de reconnaissance ou le combat entrepris dans la conquête d'un pouvoir symbolique⁹³ au sein du microcosme du bodybuilding semblent ainsi transcender en partie les origines sociales.

Néanmoins, cela ne nous empêche pas de constater qu'en imprimant significativement sa marque sur les corps, la conversion au bodybuilding génère aussi des effets différenciés sur les parcours de vie selon les voies de conversion empruntées. Si les conversions *consonantes* stabilisent les trajectoires de vie en renforçant un statut professionnel, les conversions *introspectives* les infléchissent significativement. Ces résultats permettent de relativiser l'idée de *radical change* (Snow et Machalek, 1984), couramment associée au phénomène de la conversion, car si ce postulat peut correspondre aux parcours de vie des converti(e)s par la voie *introspective*, les converti(e)s par la voie *consonante* présentent dans leurs discours une forme de continuité qui contrevient à cette idée.

⁹² Nous devons cependant mentionner ici que les différences de sexe demeurent prégnantes. Nous évoquerons cette question dans le chapitre IV.

⁹³ Cette idée fait référence à celle de Lahire et de "*struggle for the conquest of a specific capital*" (Lahire, 2014 : 75)

CHAPITRE III:

**LES TRANSFORMATIONS DES REPRESENTATIONS ET DES
PRATIQUES DE SANTE**

La promotion de la santé représente de manière unanime un argument marketing incontournable et fédérateur pour les salles de musculation. Néanmoins, lorsque nous nous intéressons à ses adeptes, il s'avère que c'est le caractère éminemment subjectif et variable de la notion de santé qui interpelle. Notre population d'étude attribue un sens équivoque à cette idée et mobilise une variété de moyens et de techniques pour entretenir ou développer leurs corps. Au-delà du temps propre à l'entraînement physique, tous nos enquêté(e)s ont modifié leurs habitudes quotidiennes pour façonner leurs corps. Le suivi de régimes alimentaires ou la consommation de compléments alimentaires voire de produits dopants, définie comme *pharmacopraxis*⁹⁴, s'inscrivent dans cette perspective et constituent, au même titre que pour les cyclistes étudiés par Brissonneau et al. (2008)⁹⁵, une dimension intégrante de la carrière des pratiquant(e)s de musculation que nous ne pouvons ignorer. Si nos observations révèlent que les modifications des représentations et des pratiques qui sont en lien avec la question de santé demeurent mineures pour les pratiquant(e)s de musculation ordinaires, les carrières de converti(e)s au bodybuilding sont le siège de bouleversements plus remarquables qu'il s'agit ici d'élucider.

Néanmoins et contrairement à de nombreux travaux antérieurs comme ceux de Klein (1993), Kartakoullis et al. (2008), Probert et al. (2011) ou Boardley et Grix (2013), nous ne nous sommes pas focalisés exclusivement sur les pratiques et les représentations de la communauté des bodybuilders mais sur le façonnement différencié des normes de santé au fil des carrières. Ce cadre d'analyse s'inscrit dans le prolongement de Becker (1985) sur l'étude des carrières déviantes, dans le sens où il ne s'agit pas de « *s'intéresser uniquement aux individus qui suivent une carrière débouchant sur une déviance de plus en plus affirmée et qui finissent par adopter une identité et un genre de vie radicalement déviants. Il faudrait aussi prendre en compte ceux qui entretiennent avec la déviance des rapports plus éphémères et que leur carrière éloigne ultérieurement de celle-ci pour les rapprocher d'un genre de vie conventionnel. C'est ainsi, par exemple, que l'étude des jeunes délinquants qui ne continuent pas dans cette voie à l'âge adulte nous en apprendrait peut-être davantage encore que l'étude de ceux qui s'enfoncent dans la délinquance* » (Becker, *op. cit.* : 47-48). Au-delà de son

⁹⁴ L'usage du terme *pharmacopraxis* nous permet d'appréhender les pratiques pharmacologiques dans leur ensemble. Nous rappelons ici sa définition : Action d'ingérer des produits, synthétisés ou assemblés « artificiellement » issus de l'industrie chimique à des fins de performance ou d'esthétisme. Cette définition regroupe volontairement les compléments alimentaires en vente libre dans les commerces et les produits dopants proscrits par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage). Plutôt que de se focaliser sur l'étude des consommations des produits dopants au sens strict, nous avons étudié plus largement l'évolution du rapport aux *pharmacopraxis*.

⁹⁵ Ce positionnement théorique vis-à-vis des conduites alimentaires et/ou pharmacologiques s'apparente à celui de Brissonneau et al. (2008) concernant les carrières des coureurs cyclistes.

caractère original vis-à-vis de l'objet appréhendé, cette démarche d'investigation comparative renforce également l'intérêt des résultats présentés. Dans une optique compréhensive, la confrontation des différents positionnements à l'égard des conduites alimentaires et pharmacologiques a permis de saisir les logiques respectives de nos enquêté(e)s ainsi que la variété des normes formelles ou informelles sur lesquelles ils ou elles s'appuient⁹⁶.

Dans un premier temps, nous nous sommes intéressés à la modulation des conduites alimentaires. Dans un second temps, nous avons analysé plus en détails leurs rapports évolutifs aux *pharmacopraxis*. Du refus à leur normalisation, d'un accroissement à leur remise en question, les *pharmacopraxis* et les croyances qui s'y rattachent sont en perpétuelle négociation et fortement dépendantes des perceptions liées à leur expérimentation notamment. En resituant les discours de nos enquêté(e)s dans leurs dynamiques respectives, l'analyse séquentielle des carrières a permis l'identification des conditions propices à la stabilisation ou au glissement des normes de santé. Ce questionnement renvoie à l'étude des mécanismes qui influencent les distinctions subjectives du sain et du malsain (Vigarello, 1993) à l'échelle des différentes biographies. Comment des individus initialement peu enclins à recourir aux *pharmacopraxis* maintiennent cette posture ou au contraire normalisent de façon progressive ces usages? Comment certains athlètes parviennent-ils à normaliser la consommation de substances telles que les stéroïdes anabolisants, hormones de croissance ou autres diurétiques, en dépit des mises en garde quasi-unanimes de l'*evidence-based medicine*? Puisque nos résultats attestent que la normalisation du recours aux produits dopants est intimement liée à la conversion au bodybuilding, ce chapitre envisage de reprendre le fil des carrières des adeptes des salles de musculation afin de porter un éclairage complémentaire sur l'évolution des représentations et des pratiques de santé de nos enquêté(e)s.

1. Une alimentation au service du façonnage des corps

L'activité physique pratiquée en salle s'accompagne d'une gestion nutritionnelle personnalisée. À l'instar du début des carrières anorexiques (Darmon, 2003), la volonté de se *prendre en main* s'illustre sur plusieurs fronts puisque l'engagement dans la pratique se

⁹⁶ Notre considération du phénomène de la déviance reprend celle de Becker (1985). Plutôt que d'être intrinsèque à l'individu, la déviance est liée à son étiquetage et n'est donc dans ce sens que très relative. Bien que le recours aux produits dopants puisse être conventionnellement condamné par la législation pénale ou l'*evidence-based medicine* qui renseigne les risques encourus liés à l'usage de ces substances à des fins non thérapeutiques, ces pratiques peuvent dans le même temps être admises dans le cadre fixé par des normes indigènes, plus implicites (Rémy, 2005).

combine couramment avec la tenue d'un régime alimentaire⁹⁷ plus ou moins strict. Soucieux de remédier au sentiment d'un rapport au corps vécu comme problématique, l'ensemble de nos enquêté(e)s est convaincu que la diététique joue un rôle incontournable dans l'atteinte des objectifs assignés à la pratique de la musculation. Cette croyance largement partagée s'explique en partie par l'idée selon laquelle « *soigner son corps en se bougeant devient inséparable d'une norme du bien-être qui affecte aussi les pratiques alimentaires* » (Drulhe, 1996 : 173). Nos observations révèlent en effet que l'entrée en carrière est un moment essentiel au cours duquel les transformations des pratiques et représentations de la musculation infléchissent les conduites alimentaires. Mais sur quels fondements reposent plus précisément ces nouvelles croyances ?

Dans l'optique de perdre du poids, les modifications opérées par Aude coïncident simultanément avec son engagement dans la musculation : « *J'étais partie pour faire un régime à la base donc, j'ai changé déjà d'entrée. Et après, et bien, ça a été l'évolution qui a fait que je me suis habituée, donc ça n'a pas été très, très difficile* ». Disposée à suivre un régime avant même d'intégrer une salle, Aude incorpore de nouvelles habitudes alimentaires. Carole met également rapidement en adéquation son régime alimentaire avec sa volonté de sculpter son corps. Elle évoque les changements opérés sur la composition de ses soupers : « *Alors là, c'est clair qu'avant quand je ne faisais pas attention, tu vois devant la télé, un petit pique-nique, quatre cinq biscuits, deux trois tartines, un peu de pâté, un peu de salami, un peu de jambon, trois quatre morceaux de chocolat, et puis qu'après tu te retrouves avec ta boîte de thon à l'eau, ta salade, [...] ça change* ». Ce discours révèle clairement une discontinuité et un réajustement du régime alimentaire. Les soupers copieux laissent place à des repas frugaux, considérés comme étant plus propices au travail corporel entrepris.

Alors que les inflexions des conduites alimentaires surviennent relativement tôt dans ces deux cas, les préoccupations diététiques émergent plus progressivement pour d'autres pratiquant(e)s, comme Diego : « *ça a pris assez de temps, ça m'a pris environ, oui, une année et demie, deux ans. Que ce soit pour m'adapter à la régularité de l'entraînement, que je vois en face ce qu'était mon alimentation, [...] parce que je n'avais pas d'idée de ce que je faisais faux* ». Diego évoque avec davantage de détails ses nouvelles habitudes en matière de nutrition : « *Je jette un œil sur ce que je mange, je sais ce que je mange. J'évite tout ce qui est*

⁹⁷ La dénomination de régime alimentaire fait ici référence aux régimes amaigrissants mais elle « *peut aussi signifier une volonté de se maintenir en bonne santé ou résulter d'une prescription médicale suite à un problème de santé* » (De Saint Pol, 2010 : 121). Nous incluons dans notre définition ces différentes formes de régimes ainsi que ceux suivis afin de développer la masse musculaire. Ces différentes formes de régimes peuvent ainsi participer à la quête de conformité vis-à-vis des normes esthétiques, sportives et hygiénistes recherchée. (Cf. Voir la première partie concernant les motifs d'engagement dans la pratique exprimés).

sirop modifié, tout ce qui est amidon modifié, amidon de maïs, je ne prends pas [...] sirop de glucose, c'est un index glycémique explosé, je n'en prends pas. J'en bois pas ou j'en mange pas. La notion d'index glycémique et de charge glycémique m'ont beaucoup aidé parce que j'essaie de manger les aliments qui ont plutôt une tendance basse. Un désséchage glycémique et ensuite, j'essaie d'adapter mes, mes aliments protéinés, que ce soit, le lait, le fromage, la viande, surtout de la viande blanche, surtout de la viande maigre et du poisson, et beaucoup de légumes ». Alors qu'auparavant, manger relevait d'un acte hédoniste, désormais ce sont les qualités nutritives des aliments, selon des jugements fondés sur les critiques fixées au sein du milieu de la musculation, qui sont les principaux déterminants de leur consommation. Le rapport à l'alimentation se transforme pour de nombreux(ses) pratiquant(e)s et c'est au fil des interactions dans le milieu des salles de musculation que la dimension utilitaire de l'alimentation prime progressivement sur ses aspects purement gustatifs.

Les messages diffusés dans les revues spécialisées sur la culture physique contribuent à renforcer l'idée que l'alimentation participe grandement au modelage des corps. Les revues telles que *Men's health* ou encore *Muscle & Fitness* jouent un rôle très important dans la diffusion des normes de la pratique et en particulier sur l'alimentation. Ces revues accordent une large tribune aux questions de nutrition dans leurs lignes éditoriales respectives. Comme elles jouent un rôle de référence dans le milieu, que les lecteurs pensent que les meilleurs experts y figurent, les pratiquant(e)s sont réceptifs à leurs recommandations. C'est le cas de Bertrand qui considère que l'on ne peut pas négliger cet aspect : « *On peut lire dans les magazines et puis la science le prouve que la récupération ou même l'alimentation, c'est des points qui sont assez importants aussi. Il n'y a pas que la salle qui permet justement d'avoir des gains musculaires* ». Le rôle des médiateurs, responsables de salles, diététiciens, instructeurs, etc. reconnus comme détenteurs d'une certaine expertise en matière de nutrition est également essentiel. Via les conseils et l'influence de ces professionnels, les néophytes modifient leurs conduites alimentaires. Les interactions de Dolorès avec le gérant de sa salle de remise en forme bousculent ses croyances et ses habitudes dans le domaine : « *Alors quand j'ai noté ce que je mangeais sur mon papier et que j'ai donné ça à X (le gérant de la salle), il m'a dit : « Tu bouffes de la merde ». (silence) « Ok, et qu'est-ce qu'on mange alors ? » Et puis là, il m'a dit : « Et bien voilà, il faudrait manger ça, ça, ça, ça. Et puis plus de ça, ça, ça ».* OK, et bien j'essaye et puis, je ne me suis pas posée de questions. J'ai fait ». Ainsi, le souci d'une alimentation adaptée desservant les intentions attachées à la pratique de la musculation est prégnant dans les discours de nos interlocuteurs et interlocutrices : Corentin « *essaye de faire attention à la nutrition* » ; Éric « *essaye de manger comme il faut, que ce*

qu'il faut en fonction de l'entraînement. [...] Je n'aime pas manger le matin mais si j'ai un entraînement, je dois manger ».

Si les préoccupations liées à l'alimentation n'apparaissent pas dès le départ, le dispositif physique, symbolique et humain, propre aux salles de musculation rappelle et relaie de façon amplifiée la nécessité absolue de reconsidérer ses habitudes en matière d'alimentation. Façonner son corps ne se limite donc pas à l'entraînement physique. Parallèlement à leur entrée dans la pratique, le début de carrière de l'ensemble de nos enquêté(e)s se caractérise par un réajustement de leurs habitudes alimentaires. Toutefois, alors que les modifications des conduites alimentaires chez les pratiquant(e)s hétérodoxes demeurent minimes, ces dernier(e)s se contentant d'opérer de petits ajustements, tout en s'accordant de nombreux écarts⁹⁸, elles bouleversent plus profondément l'hygiène de vie des converti(e)s au bodybuilding⁹⁹. Le quotidien de ces individus se caractérise par une rationalisation et un suivi scrupuleux d'un régime alimentaire qui atteindra son paroxysme durant la période de *sèche*¹⁰⁰ qui précède la compétition (e.g. Bolin, 1992 ; Kinnunen, 2004).

2. Une complémentation alimentaire controversée

En plus d'un réajustement opéré sur l'alimentation traditionnelle, nous constatons une forte propension chez nos pratiquant(e)s à recourir aux compléments alimentaires¹⁰¹. Dans le prolongement de l'attention portée à l'alimentation, de nombreux athlètes normalisent le recours à ces alicaments¹⁰². Nous proposons ici de nous intéresser à l'agencement de ces consommations au cours des carrières des individus et de révéler les controverses associées à ces dernières, car si peu de résistances s'opposent à l'usage des compléments alimentaires en

⁹⁸ Ces écarts correspondent au non respect de la catégorisation scindant les aliments jugés purs et impurs (Kinnunen, 2004).

⁹⁹ Nous renvoyons ici à la partie du chapitre précédent qui rend compte de l'emprise du bodybuilding sur la vie quotidienne.

¹⁰⁰ Cette phase de préparation vise la réduction maximum de la masse grasse afin de laisser apparaître les stries musculaires, critère esthétique de jugement valorisé par les fédérations de bodybuilding & fitness.

¹⁰¹ Le parlement européen les définit comme des « *denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel et physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous formes de doses, à savoir les formes de présentation telles que les gélules, les pastilles, les comprimés, les pilules et autres formes similaires, ainsi que les sachets de poudre, les ampoules de liquide, les flacons munis d'un compte-gouttes et les autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité* » (Parlement Européen, 2002). Directive 2002/46/CE du parlement européen et du conseil du 10 juin 2002 relative au rapprochement des Etats membres concernant les compléments alimentaires, art. 2.

¹⁰² La diffusion croissante des compléments alimentaires sur le marché participe à flouter la distinction entre aliments et médicaments. Afin de fixer le cadre législatif régissant ce marché en plein essor, la confédération suisse par l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) et Swissmedic pointe la nécessité de rétablir une distinction claire entre aliments et médicaments, dans un document intitulé : « *Critères de délimitation entre médicaments et denrées alimentaires ou objets usuels* » (2009).

interne, ces pratiques restent sujettes à débats et font couramment l'objet de critiques en dehors de l'univers de la musculation.

2.1. La banalisation des compléments alimentaires en interne

Les publicités et les articles qui vantent les mérites des protéines en poudre, acides aminés, créatine ou autres brûleurs de graisse inondent les magazines spécialisés dans le domaine de la musculation (Roussel et al., 2003) et touchent, comme nous l'avons vu précédemment, un public sensible à la question du corps et de ses apparences. Cette population apparaît ainsi relativement captive face aux allégations de bien-être et de bien paraître promises par les discours publicitaires de ce secteur industriel¹⁰³.

Par la promotion et la commercialisation systématique de compléments alimentaires, les établissements de remise en forme participent activement à légitimer ces consommations. En se dévoilant sans retenue, la consommation de compléments alimentaires semble banale dans l'environnement des salles. Bertrand se remémore son entrée dans la salle de musculation et ses premières consommations : *« Alors, si je me souviens bien, c'était en allant dans un fitness, ou d'un coup, je voyais tout le monde qui buvait son shake (de protéines) à la fin, etc. Et j'avais regardé un peu par moi même. Je me suis un petit peu renseigné aussi. J'ai vu qu'ils en vendaient dans les magasins comme Ochsner sport etc... Et puis, je me suis dit, si ils en vendent là, ça ne doit pas être dangereux. Puisqu'au début, j'avais un petit peu peur, je me suis dit c'est quoi ça, est-ce que c'est vraiment, j'avais tellement entendu de trucs sur les fitness, en disant que sur le comptoir, tu pouvais avoir des produits dopants, etc... Du coup ça me faisait peur, je me suis dit, et bien, c'est peut-être des produits dopants. Je vais éviter d'avoir des problèmes de santé liés à ça. [...] J'avais aussi regardé dans les magazines, un petit peu, regardé un petit peu la composition et puis, c'est à partir de ça que j'ai [commencé] »*. Les appréhensions liées à la consommation de compléments alimentaires ne sont pas absentes chez Bertrand, mais leur présence et leur forte diffusion sur le marché balayent ses inquiétudes.

¹⁰³ Ces observations font échos au constat suivant : *« La médicalisation générale de la société ne résulte pas seulement de l'évolution de la demande. Depuis les années 1990, l'offre pharmaceutique fait preuve d'un certain volontarisme, notamment avec les médicaments du style de vie (Life style drugs). Au nom du principe selon lequel, « tout bien portant est un malade qui s'ignore », certaines prescriptions sont désormais accessibles pour traiter ce qui, jusqu'à présent, était considéré comme la conséquence naturelle du vieillissement ou l'effet de la variation normale de l'humeur. [...] Le marketing s'est emparé de cette thérapie pour en généraliser l'usage à tous les hommes bien portant »* (Herpin, Verger, 2008 : 192). À la frontière des aliments et des médicaments, la diffusion des alicaments ou compléments alimentaires s'insère dans cette dynamique. L'apparition de ce nouveau lexique va de pair avec de nouvelles pratiques. Les *pharmacopraxis* ne sont plus seulement subies car prescrites et curatives, elles deviennent des pratiques d'automédication voulues, volontaires, relativement courantes et plus ou moins rationalisées car s'abstenant d'un diagnostic médical.

C'est aussi par le biais d'interactions incitatives avec des gérants de salle, des instructeurs ou des pairs plus expérimentés que de nombreux adeptes des salles de musculation normalisent l'usage de compléments alimentaires. Jean est initié par le gérant de sa salle de musculation : « *Et puis, il [le gérant d'une salle] m'a dit : oui, il faut prendre des protéines après, avant, le matin, etc. Et puis c'est vrai que j'ai directement pris la boîte. [...] Moi, je débutais, donc, je me suis dit, tiens, c'est normal. C'est la musculation, il faut prendre des protéines et puis voilà* ». Norbert découvre les compléments alimentaires par son partenaire d'entraînement : « *Dans cette salle-là, ils ont un bar vraiment où tu peux aller boire des compléments, enfin, ils font tout, ils font des repas aussi équilibrés ; [...] donc là, c'est comme ça que ça a commencé. C'est qu'on allait après juste boire un mélange de protéines, au lieu de boire une bière* ». Ces différents témoignages révèlent non seulement que peu de résistances ne s'opposent à la normalisation de ces usages en interne mais qu'en plus ces consommations jouent un rôle important dans les échanges et les sociabilités dans les salles au regard de certaines conversations entre pratiquants relevées dans les vestiaires durant notre enquête de terrain¹⁰⁴. Ainsi, des consommations antérieurement absentes chez nos enquêté(e)s trouvent dans l'enceinte des salles de musculation une forme de légitimité à travers leur forte médiatisation, leur commercialisation systématique, les cautions de personnes perçues comme expertes ou encore autour des sujets de conversations inhérentes aux sociabilités développées.

2.2. L'expérience des compléments alimentaires comme savoir discuté et partagé

La normalisation du recours aux compléments alimentaires ne repose pas exclusivement sur le dispositif spécifique des salles de remise en forme ou sur les éléments évoqués précédemment, elle se forge également dans la perception sensorielle des effets ressentis, donnant ainsi au corps un rôle important dans le renforcement des croyances liées à ces consommations. Or, sur ce point, nous relevons une ambiguïté puisque l'expérimentation des compléments alimentaires relativise couramment les attentes initialement rattachées à ces usages. Cette désillusion demeure néanmoins partielle car le partage des expériences entre pratiquant(e)s les conduit dans un second temps à maintenir la croyance en leur utilité. Cette évolution des rapports aux compléments alimentaires constitue la trame commune sur laquelle se façonne progressivement un discours de légitimation de ces consommations en interne.

¹⁰⁴ La récurrence de ces observations au cours de notre ethnographie atteste que ce sont les menus propos des adeptes des salles de musculation ou des échanges ordinaires sur des sujets non sensibles.

D'après certains instructeurs de fitness et prescripteurs de compléments alimentaires, ces consommations auraient un effet placebo *a priori* non négligeable sur les néophytes. La découverte et les premières expérimentations de compléments alimentaires pourraient renforcer un investissement dans l'activité selon Eric et Fabrice : « *Je donnais pour stimuler un petit peu parce que les hommes qui vont commencer le fitness, je donne un petit peu, ils payent [...] et quand ils payent, ils s'engagent un petit peu plus. Ils pensent aussi que le produit va donner beaucoup d'énergie, beaucoup de choses et ça en fait, c'est un effet placebo, tu vois, mais c'est pour ça que j'ai conseillé de prendre le produit* » (Eric) ; « *Je pense que l'on peut donner quelque chose à quelqu'un, lui dire, tu verras avec ça tu vas pousser vingt kilos de plus même si c'est du sucre de raisin. Le gars, il va pousser vingt kilos parce qu'il pense que. Voilà, après de pouvoir vérifier l'efficacité réelle, ce n'est pas facile* » (Fabrice). Bien que les effets physiologiques des compléments alimentaires soient difficiles à évaluer objectivement, l'expérience plus avancée de ces consommations chez nos enquêté(e)s s'articule couramment avec une dissipation progressive de cet éventuel effet placebo et renvoie à une vision moins idéalisée des compléments alimentaires. Bertrand évoque le décalage entre les effets espérés et ceux ressentis : « *Quand, tu commences, [...] tu as l'impression que tu vas avoir des gains énormes avec ça. Alors que franchement, j'ai l'impression que c'est plus des gains qui sont, on va dire psychologiques* ». Carole nous fait également part de ses considérations partagées concernant ses consommations : « *Moi personnellement au niveau de mon corps, ce n'est pas avec des BCAA, ou des vitamines E ou des antioxydants ou de la carnitine, ou de la glutamine que je me suis transformée. Donc écoute, je le fais parce que c'est sur le programme et puis oui, ça aide. Je me suis dit maintenant, je vais tout suivre à la lettre, mais comme je te dis, concrètement, même aussi au niveau, même les cuisses, ma cellulite, et bien, il n'y a rien qui a bougé et puis même là aussi, j'utilise des crèmes, oui, mais ça aussi c'est du marketing* ». Nos enquêté(e)s expérimenté(e)s ont un ressenti mitigé à l'égard de leur consommation de compléments alimentaires.

Ces expériences corporelles sont couramment partagées entre pairs, jugées, commentées et participent à créer du lien entre les individus. La culture de base des pratiquant(e)s se forge à travers ces échanges, et bien que les effets des consommations de compléments alimentaires puissent être discutés, l'idée que ces pratiques participent à la récupération ainsi qu'à la régénération des muscles semble clairement faire consensus dans le milieu. Comme cela a déjà été observé par Monaghan (2001a), cet apport nutritionnel complémentaire (ou supplémentaire) est perçu comme une manière de combler des carences provoquées par l'entraînement plus ou moins intense dans l'activité de musculation. Fabrice fait état de son

expertise en nutrition et estime qu'il ne peut pas se contenter des ajustements opérées sur l'alimentation traditionnelle : *« Il n'y a pas de sensation spéciale, c'est simplement, les compléments, ils sont simplement là pour remplacer ce que l'on ne peut pas avoir par la nourriture parce qu'avec certains apports en protéine qu'il faut avoir par jour, ce n'est pas possible de manger deux, trois kilos de viande par jour, donc, c'est simplement pour remplacer, ça remplace des repas, ça remplace voilà, ce que l'on ne peut pas avoir en plus par la nourriture »*. Avec l'expérience, Bertrand adapte progressivement ses consommations aux différents moments de la journée. Son utilisation des compléments alimentaires est considérée comme plus optimale : *« Alors, c'est souvent des protéines en poudre. Donc, si c'est par exemple pendant la journée, je prends plutôt de la, on va dire de la, ce qu'on appelle la Whey protéine, donc, de la protéine à base de lait, elle se digère assez rapidement, donc ça va bien par exemple pour dix heures ou trois heures. Après, j'avais acheté, ce que l'on appelle, la caséine, qui sécrète plus lentement, et qui est plus difficilement entre guillemets digérable. Donc que je prends avant d'aller au lit. Sinon, si c'est après l'entraînement, je fais un mélange avec des hydrates de carbone et puis des protéines »*. Ces consommations sont jugées nécessaire afin de palier aux manques de l'alimentation traditionnelle. Cette rhétorique est omniprésente dans le discours de nos enquêté(e)s.

Le recours aux compléments alimentaires se justifie par ailleurs par sa dimension pratique pour de nombreux consommateurs comme Oscar : *« C'est aussi quelque chose qui est rapide, qui est vite fait. Tu vois de préparer un shaker, c'est cinq minutes, alors, quand tu dois en prendre avant d'aller à l'entraînement ou juste après l'entraînement, ça a un aspect pratique et puis un aspect nécessité, enfin d'avoir suffisamment d'apport protéiné sous forme rapide »*. Ces pratiques peu courantes avant l'engagement dans la musculation deviennent habituelles. Les interactions dans le cadre de la salle permettent aux pratiquant(e)s de normaliser ces nouveaux comportements alimentaires. Le recours aux compléments artificiels devient très ordinaire chez l'ensemble de nos enquêté(e)s qui affirment en consommer dans des proportions variables.

2.3. Des réactions réprobatrices en externe

L'acculturation à ces nouvelles conduites alimentaires crée progressivement un décalage avec les personnes qui ne partagent pas cette culture. Bien que largement admises dans l'univers de la musculation, en dehors de la salle, l'entourage des athlètes se montre plus réservé. Ces consommateurs de compléments alimentaires se voient ainsi confrontés à des

discours de réprobation auxquels ils doivent s'adapter et l'un des signes de cette adaptation est la capacité à justifier et expliquer les fondements de sa pratique.

Carole évoque l'étonnement de son compagnon vis-à-vis de ses nouvelles pratiques : « *Aussi quand même, tu vois, quand il [son compagnon] ouvre le placard et puis qu'il voit mes quatre, cinq boîtes de prot, de compléments, lui, il n'est pas du tout dans ce milieu et puis ça, il ne comprend pas mais voilà* ». La compagne d'Oscar montre des signes d'inquiétude : « *C'est quand même quelque chose à laquelle je fais attention et ça c'était une inquiétude de ma copine par exemple, de mon entourage sur ça. « Tu es sûr de tes poudres », je dis : « Ecoute, oui, je pense que c'est bon, de toute façon, il n'y a pas de contrôle anti-dopage (rires) ». C'est pas la raison de ça, mais c'est simplement de savoir, voilà tu bouffes des bons trucs. Après, je n'ai jamais été à bouffer des pillules et encore des machins parce que tu as une industrie, et il y a possibilité de prendre vraiment un tas de trucs* ». L'entourage des non-initiés peut même s'opposer à ce type de consommation de façon plus explicite. C'est ainsi que les consommations de Jean sont tempérées par un travail familial de persuasion basé sur la collecte de documentations, notamment *via* son père exerçant un métier dans le secteur hospitalier : « *Alors, en fait, à la base la première boîte [de protéines] que j'ai prise, ça a alarmé mes parents en fait. Et mon père, il bosse à l'hôpital en radiologie médicale, il a quand même des connaissances physiques. Il m'a parlé des surcharges des reins, etc. Il m'a parlé de plein de choses (rires). Du coup, il m'a amené des documents sur ça et j'ai lu, et c'est vrai que ça m'a aussi fait relativiser, voilà. Ma maman, elle, était tout de suite fermée et outrée ; mon père, il a voulu plus m'initier, me renseigner sur l'impact, et puis quel est le but, etc. Il m'avait même amené, dans la crainte de ma maman, des documents sur les anabolisants, sur les effets secondaires, etc. Ça m'avait calmé tout de suite, même avant même d'y penser (rires)* ». Au-delà de la mise en garde vis-à-vis des effets négatifs des compléments alimentaires sur l'organisme, la famille de Jean l'informe et le prévient des risques liés à l'usage des produits dopants. Ces consommations de compléments alimentaires peuvent couramment engendrer de nombreuses réprobations en dehors de l'univers des salles de musculation, néanmoins, nos observations montrent que nos enquêté(e)s ne se confrontent pas tous aux mêmes résistances. Les mises en garde en provenance de l'entourage des non-initiés sont plus fréquentes et prégnantes chez les individus se situant hors des voies de conversion. À l'inverse, la valorisation du muscle dans les milieux populaires propre aux converti(e)s « consonant(e)s » ou encore l'isolement social qui caractérise les converti(e)s « introspectifs(ves) » réduisent en partie les interactions avec des individus entretenant des représentations hostiles vis-à-vis de ces consommations.

Les normes de consommation sont donc plus ou moins acceptées et intégrées selon les milieux. La question de la consommation des compléments alimentaires génère donc des dissonances entre les discours internes et externes. Ces tensions attestent que l'usage de compléments alimentaires marque une première étape potentielle dans la normalisation des *pharmacopraxis* et qu'en cela, elles peuvent générer de l'inquiétude. Néanmoins, ces conduites ne présupposent pas un basculement systématique vers une consommation future de produits dopants. Le rapport que les individus entretiennent avec ces autres *pharmacopraxis* devient alors essentiel à saisir. Il s'agit maintenant de comprendre comment une partie de notre population d'étude est parvenue à normaliser ces consommations bien plus dangereuses, décriées et taboues.

3. Vers la consommation de produits dopants ?

Les risques physiques liés à l'usage de produits dopants sont bien documentés dans la littérature scientifique de l'*evidence-based medicine*¹⁰⁵. Alors que les contre-indications issues de ces études semblent avoir un effet chez une grande partie des pratiquant(e)s non consommateurs(rices)¹⁰⁶, certains athlètes contreviennent à ces recommandations en y recourant. Cette tendance ne semble pas anecdotique¹⁰⁷. En dépit des difficultés rencontrées par les chercheurs pour appréhender cet objet d'étude sensible (Lentillon-Kaestner et Ohl, 2011), les travaux récents de Sagoe et al. (2014) ont recensé les recherches qualitatives ayant pour objet l'étiologie de l'utilisation non thérapeutique de stéroïdes anabolisants et constate que la prévalence de ces consommations est la plus élevée dans la pratique du bodybuilding,

¹⁰⁵ De façon quasi-unanime, la littérature des sciences de la vie semble indiquer l'existence de conséquences non négligeables de la consommation des stéroïdes anabolisants (ou d'autres substances dopantes) sur l'organisme. Voir Bonetti et al. (2008) qui montrent que l'abus de stéroïdes anabolisants provoque une baisse de la fertilité, une détérioration du profil lipidique ainsi qu'une augmentation du risque de crise cardiaque ; Herlitz et al. (2010) exposent les problèmes rénaux auxquels s'exposent les consommateurs; ou encore Harmer (2010) qui évoque les dysfonctionnements que ces consommations peuvent engendrer au niveau cardiaque, cardio-vasculaire, immunologique, hépatique ou encore endocrinologique. Cependant, La dimension subjective du rapport au risque ne peut être ignorée puisque ce dernier « *n'est pas un fait concret venant se réfracter dans la conscience, il est toujours une représentation sur laquelle les « experts » peuvent débattre entre eux de la pertinence sachant qu'eux-même ne sont pas toujours en accord. La mesure « objective » du risque est une fiction politique et sociale* » (Le Breton, 2012 : 46).

¹⁰⁶ Nous faisons ici référence à la liste des substances interdites éditée par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage).

¹⁰⁷ Le service *Écoute dopage* constate qu'une grande proportion des questions sur le dopage concerne la musculation : « *Ainsi que l'attestent les statistiques des appels réceptionnés, les dérives des pratiques de la musculation mobilisent une grande part de notre travail d'écoute, puisqu'un tiers des appels concernent le domaine de la musculation* » (Proïa, Martinez, 2004). De fait, le marché des produits semble important : « *C'est en effet aux produits à l'intention des sportifs et en particulier aux bodybuildés que l'Internet consacre le plus de pages, dont une sélection, non exhaustive, est présentée ici. Les stéroïdes précurseurs ou stimulants de leur production* » (Dumestre-Toulet, 2000 : 20).

du powerlifting ou de la musculation¹⁰⁸. Pourtant, les performances espérées pour une grande majorité des adeptes des salles de musculation n'engendrent aucun gain financier et ne génèrent qu'une reconnaissance limitée au cercle restreint de connaisseurs¹⁰⁹. Face à ce constat, les justifications usuelles liées aux gains financiers et à la notoriété que l'on retrouve classiquement dans les sports médiatisés s'effondrent. La prise de risque de certains de ces individus échappe d'autant plus à l'entendement au regard des séquelles physiques irréversibles auxquelles ils s'exposent. Pourtant, avec un peu d'intérêt pour cette culture et d'empathie pour ses pratiquant(e)s, il est possible de comprendre comment des personnes ordinaires peuvent normaliser progressivement les risques qu'ils acceptent de prendre. Nous exposerons ci-dessous les mécanismes qui influencent les attitudes et les représentations face aux risques liés à la prise de produits dopants.

3.1. Du refus à la tentation des produits dopants

L'usage de substances dopantes représente une étape supplémentaire dans le processus de normalisation des *pharmacopraxis*. Alors que les tensions relatives au recours aux compléments nutritionnels artificiels se polarisent principalement à la frontière entre l'univers des salles de musculation et le monde extérieur, les consommations de produits dopants sont d'autant plus controversées qu'elles divisent les adeptes en interne. La perception des risques encourus suite à l'absorption de ces substances demeure donc variable et il apparaît donc essentiel de montrer les conditions qui favorisent ou non ce basculement vers ces nouvelles *pharmacopraxis*, car comme le rappelle Ubert, cela ne va pas de soi : « *Je n'ai jamais pensé que j'en prendrais, oui, oui, même des protéines* ».

3.1.1. Une représentation des produits dopants stabilisée

Le recours aux produits dopants est loin de faire l'unanimité dans les salles de musculation puisque les pratiquant(e)s hétérodoxes les refusent de manière catégorique. Les mises en garde de *l'evidence-based medicine* concernant les risques encourus par l'usage de substances s'avèrent dissuasives pour une partie de nos enquêté(e)s. Bertrand évoque la

¹⁰⁸ Ce type de consommation ne semble d'ailleurs se limiter à la consommation de stéroïdes anabolisants, puisque l'hormone de croissance ou autres diurétiques peuvent également compléter les régimes pharmacologiques d'une frange de la population des adeptes des salles de musculation (Augé et Augé, 1999 ; Monaghan, 2001a ; Stubbe et al., 2014).

¹⁰⁹ De par sa double expérience, Pierrick, ancien sportif de haut niveau reconverti au bodybuilding explicite son expérience des hiérarchies établies entre les pratiques : « *Faire du bodybuilding, ça pour eux (son entourage extra-fitness), c'est comme si je tombais de dix étages en fait, alors que non, ce n'est pas vrai, c'est pour moi un sport comme un autre* ». Fabrice rend compte des faibles retombées suite aux victoires : « *Même si on gagne, et bien voilà, on repart à la maison avec une petite coupette pour mettre sur l'étagère mais il n'y a rien derrière* ».

distinction nette qu'il établit entre les différentes *pharmacopraxis* : « *Mais c'est vrai que j'ai assez vite pris [des compléments alimentaires] mais toujours en ayant dans la tête de me dire que jamais je voudrais prendre des choses qui pourraient mettre entre guillemets ma vie en danger. Peut-être, on dira que si on prend trop de protéines etc... que c'est dangereux, mais en tout cas, jamais, je prendrais des produits qui sont interdits* ». S'agrange ici à l'appréhension du risque lié à la consommation de substances dopantes le caractère illégal de ces pratiques. Le cadre législatif constitue aussi pour Thierry une limite à ne pas franchir : « *Quand la créatine est arrivée sur le marché, franchement, moi, je me demandais, c'était un petit peu comme les stéroïdes, je me disais, est-ce que ce n'est pas passer une étape et puis c'est vrai que le côté, c'est un peu comme le vin, on va dire un peu comme l'alcool et la drogue. Bon, la drogue est interdite par la loi donc, on y réfléchit moins. L'alcool, c'est un peu plus facile, donc pour moi, l'alcool était la créatine et les autres les drogues et puis, d'ailleurs c'est un peu ça et puis, je me suis rapidement mis à la créatine, des petites cures comme ça et je trouvais ça franchement excellent, je trouvais ça super qu'ils aient trouvé un truc autorisé pas dangereux et qui soit efficace comme ça, oui, oui* ». Couplé au caractère illicite, selon une certaine appréciation de la législation¹¹⁰, la perception du risque lié à la consommation de produits dopants est rédhibitoire pour bon nombre d'individus.

Pour Marc, comme pour beaucoup d'autres pratiquant(e)s, la recrudescence de ces *pharmacopraxis* ne fait pas sens puisque son épanouissement ne repose pas exclusivement sur sa pratique de la musculation : « *Mais je suis content comme je suis, je suis satisfait. Et puis j'aurais peur de tomber sur quelque chose de nocif. On a vu avec les cyclistes, il y en a quand même qui meurent très jeunes ou dans d'autres sports, crise cardiaque et autres. Oui, ça ne m'intéresse pas ces produits. Si j'étais professionnel peut-être, si c'était mon gagne pain, mais là, vu que c'est juste à côté de ma vie professionnelle, je n'ai absolument pas besoin de*

¹¹⁰ La législation concernant les consommations de produits dopants dans les salles de musculation en Suisse dépend du droit pénal. Cette réglementation s'appuie en partie sur la « loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique » du 17 juin 2011 qui stipule : « *Quiconque, à des fins de dopage, fabrique, acquiert, importe, exporte, fait transiter, procure, distribue, prescrit, met sur le marché, remet ou détient des produits visés à l'art. 19, al. 3, ou applique à des tiers des méthodes qui y sont visées est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire* ». La consommation personnelle demeure quant à elle légale dans le cadre fixé par l' « ordonnance sur les autorisations dans le domaine des médicaments » du 17 octobre 2001 du Conseil fédéral suisse. Par exemple, Dolorès consommatrice de produits dopants n'estime pas outrepasser les lois. Elle rationne son approvisionnement selon les normes légales fixées par *swissmedic* : « *Alors c'est, il faut savoir que Swissmedic autorise, il y a bien une liste des produits stéroïdes anabolisants, hormones de croissance, il y a des consommations qui sont autorisées en Suisse, voilà. Ce n'est pas tellement tabou, après, dans, dans la tête des gens, on est tous peut-être des drogués parce qu'ils voient l'extrême mais il ne faut pas voir ça comme ça, ce n'est pas du tout ça. [...] Alors moi, je les fais venir par Internet. Je suis la liste chez swissmedic, je sais combien par mois j'ai le droit d'importer. Il y a différents sites, beaucoup en Angleterre qui sont en libre service, vous les commandez et puis je les fais venir selon les normes de swissmedic. Si c'est x cachetons, et bien c'est x cachetons, et puis, à moi de gérer* ».

ça ». Au-delà de la perception des risques encourus, ce sont aussi ses ancrages extérieurs qui lui permettent de conserver un regard hostile sur ces pratiques pharmacologiques.

Cette posture est d'autant plus aisée à maintenir que les incitations à recourir aux produits dopants sont quasi absentes pour bon nombre de pratiquant(e)s hétérodoxes. Ce constat s'explique par une faible perméabilité entre le groupe des non-consommateurs et celui des consommateurs. Le positionnement à l'égard de ces consommations semble dissocier clairement les adeptes des salles de musculation en interne. Thierry constate cette scission : « *Oui, c'est drôle, et puis moi j'ai vu des gars avec qui je m'entraînais qui passaient justement ce pas et puis du coup et bien, oui, c'était drôle parce qu'on, on se, on n'était plus vraiment dans le même, alors on était toujours pote et tout ça, mais c'est juste que les types, ils se retrouvaient avec des gars qui prenaient des produits et puis moi, j'étais avec mes potes ou d'autres qui prenaient des suppléments alimentaires* ». Le rapport aux *pharmacopraxis* influence ainsi l'*ordre local* (Goffman, 1983) puisqu'il sous-tend la constitution de groupes de pratiquant(e)s différenciés, avec les initiés, qui partagent les « secrets » liés à la prise de produits et ceux qui maintiennent et se limitent à des pharmacologies ordinaires¹¹¹.

3.1.2. Les effets de la conversion sur la perception des pharmacologies

Alors que les incitations à recourir à ces aides exogènes sont quasi-inexistantes pour les pratiquant(e)s hétérodoxes, les individus investis assidument et proches de la communauté des bodybuilders semblent plus concernés¹¹². De par leurs interactions au sein des salles de musculation, ces pratiquant(e)s sont confronté(e)s plus concrètement à ces pratiques controversées, mais ne les normalisent pas pour autant. Nos résultats attestent que la réception différenciée de ces recommandations pharmacologiques est liée à l'inscription (ou non) des individus dans les voies de conversion identifiées précédemment.

Les encouragements à recourir aux produits dopants ne semblent pas avoir de prise sur Jean qui côtoie un sparring-partner investi dans la pratique du bodybuilding : « *J'ai un copain qui avait commencé après moi, qui s'était entraîné avec moi et qui finalement a fait le concours [de bodybuilding]. Il avait gagné, il était champion suisse, mais en body léger. Et puis, il m'avait dit : « fais avec moi ! ». J'ai dit : « Ecoute, je te regarde faire et on verra l'année prochaine* ». Et puis, comme j'ai vu le programme alimentaire qu'il a fait, plus les substances

¹¹¹ Plus largement cette scission entre les pratiquant(e)s s'illustre à travers l'offre des salles de remise en forme (Bergsgard et al., 1996). Si certains entraîneurs ou propriétaires de salles ne cherchent pas à diffuser des produits, d'autres sont reconnus pour leur expertise en matière de dopage.

¹¹² Voir dans la partie précédente : une méritocratie par corps.

qu'il a dû prendre, j'ai dit : « Ah, non » ». Jean préserve un regard réprobateur sur les conseils des bodybuilders avec qui il interagit dans la salle : « *C'était des conseils un peu bizarres, enfin spéciaux. Et puis, je n'ai jamais vraiment suivi ça* ». Cette non-adhésion repose à la fois sur le travail de documentation de ses parents exposé précédemment et sur des expériences du corps plurielles. Conjointement à la musculation, la pratique des arts martiaux modifie son rapport au corps : « *Quand je faisais des arts martiaux, c'était important la vitesse. C'était aussi, c'était devenu, je constatais que je devenais un peu lent à force de faire toujours les mêmes mouvements lents, je commençais à devenir lent dans les coups, donc, j'ai commencé à travailler la vitesse [...] J'ai commencé à m'éloigner un peu de penser que prise de masse musculaire* ». Cette nouvelle modalité d'investissement dans la musculation initiée par la pluralité de ses expériences corporelles renforce son positionnement hostile à l'égard des produits dopants. Ces résultats font écho à ceux de Hauw (2011) qui constate qu'à l'inverse « *l'activité de dopage apparaît principalement lorsque les modes d'engagement des athlètes sont exclusivement et exagérément focalisés sur ces pratiques* » (Hauw, *op. cit.*: 229). Thierry met aussi en correspondance la période durant laquelle il s'entraînait intensivement et son rapprochement vis-à-vis des produits dopants : « *Oui, oui, surtout durant l'année où j'ai travaillé dans la salle et puis, on va dire les années où je m'entraînais le plus, et puis où je voyais des, où j'étais très bon copain avec des bodybuilders et d'autres gens qui consommaient, vraiment qui consommaient, qui avaient des techniques de, de cures, où on parlait de produits. [...] Donc, je me suis vraiment beaucoup intéressé à ça et je me suis rendu compte qu'il était tout à fait possible de se doper sans forcément porter atteinte grave à son physique mais il y a quand même des atteintes. [...] C'est là que j'ai failli, j'aurais failli passer le pas si je n'avais pas eu les bons conseils de personnes avisées* ». Les représentations de Thierry vis-à-vis des produits dopants évoluent à ce moment de sa carrière. Néanmoins, les mises en garde internes¹¹³ et externes¹¹⁴ semblent le dissuader de franchir cette étape. Dans

¹¹³ Les mises en garde en interne proviennent notamment d'un repentir: « *C'est des gens qui en avaient pris et à qui j'ai posé une question simple. Est-ce que tu recommencerais ? La réponse a été immédiate, cinglante et vraiment sans équivoques, c'était non, jamais, jamais. Donc c'était clair pour moi* » (Thierry). Bien qu'immergé dans le milieu durant une période de sa vie, le refus du recours aux produits dopants de Kevin semble aussi s'expliquer par la forte influence de la parole de son mentor rencontré dans la salle à ses débuts : « *C'est vrai que tu regardes beaucoup ça avec envie, parce que tu vois toi, il y les trois mecs qui te disent, bon, j'étais complexé par mes putains de pecs qui ne prenaient pas, ça me faisait chier parce que j'avais tout qui était parfait sauf les pecs. C'était vraiment et puis c'est, c'est la base, c'est quand même c'est ce qui est sexy, c'est ce qui est sympa. Et j'ai quand même pas mal hésité et il y a une fois, je me rappelle, j'avais acheté, j'avais acheté des trucs [...] J'avais programmé ça le lendemain avec un copain qui était assistant en soin pour faire les piquouses, j'avais tout programmé mon truc [...] et puis, pas de bol, je ne sais pas si c'est le karma ou je ne sais pas quoi. Je suis tombé sur mon pote [...] Je le respectais beaucoup ce garçon, il était plus âgé que moi, quinze ans plus âgé que moi. [...] On s'était un peu perdu de vue avec lui parce qu'après j'étais revenu en Suisse machin et puis là, on*

ces circonstances, la conversion au muscle à tout prix ne se réalise pas. Malgré des suggestions explicites, le regard critique sur l'usage de produits dopants se maintient et se renforce chez ces individus se situant hors des voies de conversion.

En revanche pour Victor, qui nous fait part de son intention de participer dans un futur proche à une compétition de bodybuilding, ses hésitations concernant le possible recours aux produits dopants apparaissent plus prégnantes. Cette situation de tiraillement s'illustre dans les diverses interactions au sein de sa salle de musculation : « *C'est celui qui fait en compétition [son sparring-partner]. De toute façon pour bien stimuler, tu es obligé de toute façon... C'est clair qu'il m'a proposé des [produits dopants]. Je lui ai dit oui, mais c'est sûr quand j'entends, celui qui travaille au fitness qui me dit : « Ecoute, ne prends pas ça, parce que des fois, ça peut aussi avoir des risques pour tes enfants plus tard qui peuvent être aussi mal formés ». C'est clair que ça fait réfléchir, mais pour le moment j'ai dit oui, mais voilà, j'ai (silence), je suis, je suis entre deux en fait quoi* ». Mais pourquoi les incitations à recourir à des produits dopants se révéleraient plus persuasives chez certains adeptes des salles de musculation comme Guillaume qui succombe aux *desiderata* de son entraîneur : « *Il m'avait vu [son entraîneur] et puis, il m'a fait : « mais tu as déjà pris des produits ? » Je lui fais : « Non, je n'en ai jamais pris » et il me fait : « Bon, eh bien, on va démarrer gentiment ». Alors, c'est vrai que l'on a démarré avec des toutes petites doses et puis on a augmenté, augmenté, augmenté* » ?

À l'instar des ressorts de la conversion au bodybuilding, nos observations révèlent que le basculement dans la consommation de produits dopants est à la fois lié aux interactions dans la salle de musculation et aux configurations sociales dans lesquelles se situent les individus à l'extérieur. Le rapprochement avec de nouveaux *entrepreneurs de morale* (Becker, 1985), prescripteurs et favorables à la consommation de produits dopants influence d'autant plus que les individus sont inscrits dans les voies de conversion. Dans ces circonstances, il existe peu de freins au développement des *pharmacopraxis*, mais plutôt des situations externes favorables sur deux registres : un milieu professionnel qui valorise le muscle et/ou des fragilités dans les parcours de vie. Le glissement des représentations entretenues vis-à-vis des produits dopants et le passage à l'acte deviennent alors possibles. Ces résultats attestent de l'influence essentielle de l'emprise du bodybuilding sur l'évolution des *pharmacopraxis*.

se voyait moins. Et puis c'est lui qui m'a refait tout une théorie là dessus et puis j'ai refourgué ça à un autre gars, je me suis dit bon, voilà démerde toi avec ça, et puis je n'ai pas pris » (Kevin).

¹¹⁴ Les liens avec son entourage « extra-fitness » semblent également peser sur son abstention: « *Je pense que là mes parents auraient, parce que ça compte quand même, ou mes copines de l'époque ou mon frère, là, il m'aurait dit, là, non, là tu es stupide, là c'est dommage* » (Thierry).

3.3. Le processus de normalisation des produits dopants

Nos résultats confortent l'idée que l'usage de pharmacologies fait partie intégrante de la *subculture* du bodybuilding (e.g. Klein, 1993 ; Augé et Augé, 1999 ; Monaghan, 2001a). Onze enquêté(e)s, tous converti(e)s au bodybuilding, nous ont affirmé avoir (ou avoir eu) recours à des substances dopantes au cours de leur carrière. Une forte concomitance apparaît ainsi entre la conversion au bodybuilding et la normalisation de ces pratiques¹¹⁵. L'analyse des discours de cette population ou de leurs *explications intégrées culturellement* (Orbuch, 1997)¹¹⁶ a permis de relever un certain nombre de récurrences concernant les éléments constitutifs de l'émergence progressive d'un sentiment de contrôle sur sa santé, malgré des conduites dopantes *a priori* contradictoires. À notre niveau d'analyse, la force de la conversion au bodybuilding semble s'exprimer une nouvelle fois dans sa capacité à lisser les différences interindividuelles, et ce quelles que soient les modalités de conversion précédemment identifiées.

3.3.1. Des stratégies de justification

En marge du monde ordinaire, la communauté des bodybuilders constitue une véritable *subculture* fédératrice et détentrice de ses propres normes (e.g. Bunsell, 2013 ; Klein, 1993 ; Lowe, 1998 ; Monaghan, 2001a). L'impression de Pierrick relative à sa conversion au bodybuilding illustre clairement ce basculement : « *Tu rentres un peu dans un monde nouveau* » affirme t-il ; et il faut recueillir les discours des pratiquant(e)s intégré(e)s à ce microcosme pour rapidement s'apercevoir que les consommations de produits dopants y sont relativement courantes et perçues comme conformes vis-à-vis des normes indigènes. La redéfinition des frontières entre le légitime et l'illégitime induite en partie par un investissement intensif dans l'activité physique (De Léséleuc et Marcellini, 2005) s'illustre par diverses stratégies de justification (employées par nos enquêté(e)s) que nous souhaitons ici mettre en lumière.

La contingence de la conversion et du recours aux produits dopants

Pour être compétitif, ces *pharmacopraxis* apparaissent incontournables selon Igor : « *Stéroïdes anabolisants et des trucs comme ça. Oui, oui, forcément. Tu y passes, tu es obligé, à moins de vouloir finir onzième sur dix, tu es obligé, parce que tout le monde prend* ». La

¹¹⁵ 11 des 16 converti(e)s interviewé(e)s disent consommer ou avoir consommé des substances dopantes au cours de leur carrière.

¹¹⁶ Nous faisons ici référence à la notion de « *culturally embedded normative explanations* » évoquée par Orbuch dans son article intitulé « *People's accounts count : The sociology of accounts* » (1997).

conformité aux canons esthétiques promus dans le monde du bodybuilding ne pourrait passer outre le recours au dopage selon Aude : « *Si je dois coller à ce qu'on me demande, je suis obligée de passer par là* ». Les charges de travail que nécessite la mise en conformité du corps bodybuildé ne pourraient être supportables sans l'aide des produits dopants pour Dolorès et Léo : « *Ces produits, procurent aussi une, une meilleure récupération, ça évite aussi toutes les micro déchirures que l'on peut avoir dans un effort extrême, parce que c'est quand même des efforts extrêmes* » (Dolorès) ; « *En fin de régime, on est à moins de cinquante grammes d'hydrate par jour. Et on pousse des charges extrêmes alors sans substances chimiques, ce n'est juste pas possible, ce n'est juste pas possible* » (Léo). D'après ces enquêté(e)s, l'investissement intensif dans la pratique de musculation justifie le recours à ces aides exogènes.

Une technique comme une autre qui ne dévalorise en rien les performances

Ancré dans la *doxa* propre à cette *subculture*, le dopage ne dévalorise en rien les performances, ni le mérite du travail accompli. Il est simplement considéré comme une technique « ordinaire » du façonnage du corps qui ne peut se suffire à lui même : « *Alors, on se dope, (Il claque des doigts) on est Schwarzenegger. Non, non, non. Le dopage, c'est une chose, la nutrition, c'est une autre chose, le repos c'en est une autre et l'entraînement, encore une autre. Si tu n'as pas cet amalgame complet, tu as beau être dopé comme tu veux...* » (Léo). Ainsi, contrairement à d'autres sports dans lesquels, la comparution pour dopage entraînerait théoriquement un fort discrédit symbolique, la condamnation du dopage au nom de l'éthique n'est guère présente dans la discipline. Samuel affirme : « *L'aspect tricherie pfff, on va le mettre avec des grosses parenthèses, parce que si on est dix et que les dix, et que les dix prennent les mêmes substances, excusez moi, je ne vois pas où est la tricherie* ». La diffusion du dopage dans le milieu n'entache pas l'équité entre concurrent(e)s lors des compétitions. Ces considérations participent ainsi à la non-condamnation de ces pratiques dans le milieu du bodybuilding.

La distanciation vis-à-vis des représentations de sens commun

Les *insiders* tiennent aussi à relativiser les effets des substances sur leurs performances et leurs représentations du dopage contrastent nettement avec celles de sens commun. Gwenola, comme de nombreux autres converti(e)s au bodybuilding, s'oppose vivement à l'idée courante du lien de causalité directe entre la prise de produits et le gain en volume musculaire : « *je ne jette pas la pierre aux gens qui consomment parce qu'il faut arrêter de*

croire que quand on consomme un produit, on va dire, un dopant, il se passe un miracle. C'est faux, c'est faux, ça représente peut-être un à deux pour cent de tout le travail. Il y a l'entraînement, qui va faire, on va dire vingt pour cent, le reste c'est l'alimentation et après on a ce petit pourcentage ou deux pour cent qui va donner un coût de pouce ou maintenir une masse musculaire ». Igor tient un discours analogue : « Les gens, ils pensent que tu te piques un coup, et puis tu gonfles de tous les côtés, de partout, et puis que tu n'as rien à faire. C'est une grosse bêtise. Tu peux prendre dix mille produits, si tu ne t'entraînes pas, tu n'as rien ».

La dénonciation des novices

Dans le prolongement de l'argumentaire précédent, une autre manière de justifier les *pharmacopraxis* dans la communauté des converti(e)s est de dénoncer, par des propos alarmistes, les jeunes utilisateurs moins avertis qui semblent brûler les étapes. La légitimation du recours aux produits dopants s'appuie ici sur un nouvel éloge de la méritocratie. Léo s'indigne devant la large diffusion des produits dopants et certains usages : « *Aujourd'hui, j'ai des jeunes de, mais qui sont mineurs qui viennent me demander des produits illicites à la salle. Et puis, c'est des jeunes qui viennent d'ailleurs, parce qu'aujourd'hui, ces produits illicites, tu les trouves dans pfff, sur Internet, tu peux commander, et je trouve que c'est devenu trop, trop, trop accessible. [...] Ce que je reproche aujourd'hui par rapport à ces produits dopants, c'est que les prix ont énormément baissé, c'est pas un reproche, je pense que c'est bien pour nous, mais c'est devenu accessible à beaucoup de monde, à tout le monde [...] ça, ce n'est pas bon* ». Igor s'inquiète également et dénonce certains usages : « *Malheureusement de nos jours, tu en as plein, des jeunes surtout, qui veulent tout, tout de suite, sans efforts et puis qui ne savent ni s'entraîner, ni manger, ni avoir une hygiène de vie impeccable et eux, produit, produit. Non débile, débile, surtout pas* ». L'accès aux produits semble se mériter, et leur usage n'est légitimé que si l'athlète a atteint un certain niveau de pratique et acquis une expertise significative. Alex expose les prérequis qu'il estime nécessaires à la consommation de produits dopants : « *J'ai appris sur la nutrition, sur l'entraînement, sur le fait de s'entraîner vraiment clairement, c'est-à-dire aller jusqu'au bout de ses limites. Dès qu'on avait au moins cette base-là, et bien, après, on pouvait taper justement au niveau des produits* ». Il existerait, d'après Alex, un effet de seuil qui légitimerait le dopage dans la communauté des bodybuilders. La position de Dolorès est semblable: « *Il faut savoir que le milieu du body, c'est quand même au départ, une hygiène de vie axée, sportive et nutrition. Après, tous ces produits existent et sont là pour nous aider, mais ce n'est pas la base* ». Ces représentations d'équipe (Goffman, 1973a) permettent aux

insiders de se démarquer d'usages jugés moins recommandables tout en légitimant leurs propres pratiques. L'accès aux produits semble se mériter et n'est légitimé qu'à partir d'une certaine expertise.

Une relativisation des *pharmacopraxis* par rapport à d'autres sportifs

Cette dédramatisation du dopage dans le discours de nos informateurs(rices) s'appuie également sur des comparaisons avec des sports plus médiatisés pour lesquelles le dopage serait une norme à part entière. Cette rhétorique sur les normes sportives permet aux pratiquant(e)s de ne pas se sentir déviants puisque le bodybuilding s'aligne sur les pratiques des autres sportifs : « *On sait que c'est le sport de compétition de haut niveau, on passe tous par là. J'entends, il ne faut pas rêver ; vous croyez quoi, que des Rafael Nadal qui jouent trois heures sous quarante degrés tournent à l'eau plate ?* » (Léo). Prenant à témoin l'enquêteur, Léo rapporte sa propre consommation de produits à celle des pratiquants d'autres sports dans lesquels les performances seraient, selon lui, impensables à l'eau claire. Guillaume évoque le cas du cyclisme : « *Parce que le cyclisme, le cyclisme, il y en a une pétée, mais on continue à filmer le Tour de France, et puis, on sait que même le gars qui va gagner, il prend de toute façon des produits* ». Ces argumentations font référence à l'équité de traitement à laquelle le bodybuilding devrait être soumis. Le déni du bodybuilding comme véritable pratique sportive est attribué à son association avec le dopage. L'argument du « tous les sportifs sont dopés » est récurrent dans les discours de nos interviewé(e)s et participe à la fois à un travail de légitimation de la dimension sportive du bodybuilding et à la normalisation de la prise de produits dopants dans la discipline. Béatrice ajoute qu'il serait hypocrite de penser que le renforcement des dimensions spectaculaires des concours de bodybuilding puisse passer outre le recours au dopage : « *Si je veux passer à la vitesse supérieure, je n'ai pas le choix parce que (silence), ça c'est une grosse hypocrisie je veux dire, les gens, ils veulent voir du spectacle, ils veulent voir des gens balèzes, ils ne mangent pas que des prots* ».

Une relativisation des *pharmacopraxis* par rapport à d'autres conduites déviantes « plus admises »

Enfin, une dernière stratégie que les bodybuilders utilisent est de relativiser leurs consommations pharmacologiques en les comparant à d'autres déviances plus courantes et jugées plus nocives pour la santé. Aude s'interroge : « *Est-ce que c'est mieux de boire trois litres de vin par jour et manger au fast-food que de faire de la musculation ?* ». Léo rajoute :

« On a tous peur un peu au début, mais je me dis, c'est pas plus, je pense que ce n'est pas plus dangereux qu'autre chose, que de se prendre une cuite tous les soirs ou que de fumer ou de se taper des Mac Do tous les jours. Je pense que ce n'est pas plus dangereux que ça [...] Je pense que nous, on a une hygiène de vie, entre guillemets qui est au top. Franchement, si on enlève un peu le dopage, je dis un peu parce qu'on ne fume pas, on ne boit pas. On mange hyper sainement, hyper sainement donc je pense que la santé à ce niveau là, on est vraiment au top ». L'ascétisme et l'hygiène de vie des bodybuilders en termes d'exercice physique et de nutrition sont jugés très sains et apporteraient une forme de compensation à leurs pratiques pharmacologiques.

Les discours relevés ici¹¹⁷ indiquent que le public des converti(e)s tend à neutraliser, par des explications et des justifications, les normes morales conventionnelles qui font du recours à ces produits une déviance, car « *s'il ne peut pas accomplir cette neutralisation, il se condamnera lui-même, à l'instar de la plupart des membres de la société, comme un déviant en marge de la société* » (Becker, 1985 : 97). L'accession au monde confidentiel du bodybuilding s'accompagne ainsi d'une rhétorique de dédramatisation du recours aux produits dopants attestant d'un glissement des normes de santé¹¹⁸. Néanmoins, la teneur de ces discours n'exprime pas une dénégation totale des risques associés à ces pratiques et ne constitue pas, à ce titre, un plaidoyer pour une banalisation de ces consommations. Ces observations nous incitent plutôt à considérer que cette évolution du rapport aux *pharmacopraxis* relève de la redéfinition d'une forme d'*authenticité* induite par la conversion au bodybuilding. Alors que, comme le constate Sassatelli (2010), le caractère d'*authenticité* réside en partie pour les pratiquant(e)s de musculation « ordinaires » dans le refus du recours à des aides exogènes artificielles ; les converti(e)s au bodybuilding adhèrent à d'autres normes qui expliquent que le recours aux produits dopants ne disqualifie pas la performance et ne réduit pas la perception de son *authenticité*. Ces discours sont des façons de rappeler une nouvelle fois l'ordre social local. Dire les frontières entre l'*authentique* et l'*inauthentique*, permet de les fixer et ainsi de définir le « nous » et les autres. Cette réaffirmation récurrente de l'*authenticité* des performances accompagnées de pharmacologies permet de rappeler et de

¹¹⁷ Les récents travaux de Broadley et Grix (2013) identifient des rhétoriques analogues à celles relevées dans notre étude.

¹¹⁸ Cette banalisation ou cette absence de condamnation en interne est également perceptible dans les interactions entre consommateurs. Sur fond d'idiosyncrasie virile, ces pratiques peuvent faire l'objet de plaisanteries dans le jargon des initiés. Un informateur proche de la communauté rapporte : « *Chez les bodybuilders, c'est normal et puis on fait des blagues sur les produits dopants sur les machins parce que c'est normal, c'est du style, tu n'as pas une aiguille verte à me, tu n'as pas une verte à me filer, une verte à me filer, c'est une aiguille, sauf erreur, c'est les douze millimètres, donc les un virgule deux pour faire les intra-musculaires, et puis après, ils déconnent entre eux, à oui, toi tu es encore aux vertes parce qu'ils sont tellement balèzes qu'ils doivent avoir des plus longues. Bon et bien tu vois, c'est tout un, c'est tout un truc* » (Thierry).

renforcer la *doxa* défendue par les adeptes du bodybuilding sur cette question des consommations de produits dopants. Il y a donc une sorte de paradoxe de ce muscle authentique à l'image, des paradoxes de la marchandise authentique (Warnier, 1994) ou du tourisme, qui se veut authentique par les expériences et les perceptions qu'il génère auprès des consommateurs (Cohen, 1995). C'est un muscle qui donne l'image d'un muscle inauthentique, parce qu'artificiellement produit par le dopage, d'un point de vue externe, et qui pourtant, est jugé sincèrement authentique par les adeptes du bodybuilding. Leur insistance lors des entretiens pour minimiser l'impact des produits dopants sur la performance atteste de ce souhait de le rendre authentique et non artificiel.

3.3.2. La construction d'une expertise autochtone

La normalisation de ces *pharmacopraxis* soulève également des enjeux dans le domaine de l'anthropologie de la connaissance qu'il s'agit ici de considérer. Loin de se montrer totalement indifférents à l'égard de la nocivité de leurs consommations, comme le soutiennent Kartakoullis et al. (2008), nos observations révèlent que cette population contrebalance progressivement les risques perçus par le sentiment de contrôler leur santé. Ce contrebalancement se fonde en partie sur le développement d'un savoir autochtone¹¹⁹.

3.3.2.1. Les dépositaires d'un savoir autochtone

Les individus qui nous ont affirmé avoir (ou avoir eu) recours à des substances dopantes ne semblent pas ignorer les risques physiques qu'ils encourent. L'expérience de proches et les conséquences néfastes des produits sur leur entourage en attestent. Alex évoque le cas de son frère : « *Le coach de mon frère, il l'a bousillé. Alors, mon frère maintenant, il a de la gynécomastie, entre gynécomastie et la peau qui pend de partout, enfin, libido, je crois qu'il n'a plus rien, enfin, la totale... Et moi, enfin, je prie le ciel que ça ne m'arrive pas* ». Alfred déclare avoir connu des cas fatals : « *J'ai connu des gens qui ont pris ça et puis qui sont décédés, à ce gym [dans cette salle de musculation], où j'allais, il y a un jeune homme qui a pris de l'Ephédrine et puis, il était faible de cœur et puis, il est même décédé [...] son cœur n'a pas résisté. Carrément, il a flanché* ». Les appréhensions sont donc nombreuses, mais le développement d'une expertise autochtone en marge de l'*evidence-based medicine* donne à ces individus le sentiment de tempérer les risques inhérents à leurs consommations.

¹¹⁹ Cette dénomination renvoie à la notion d'*ethnopharmacological knowledge* déjà observée par Monaghan (2001a).

Bien qu'un effort individuel de documentation puisse précéder le passage à l'acte, comme c'est le cas pour Igor : « *Je me suis beaucoup renseigné, j'ai beaucoup lu sur les produits, qu'est-ce qui est efficace, au niveau des effets secondaires, lequel serait le mieux par rapport à ce que je comptais arriver, en limitant un maximum la casse tu vois [...] Beaucoup d'informations via internet ou les bouquins* »¹²⁰, le sentiment d'un contrôle du risque potentiel se fonde couramment sur l'expertise de pratiquants plus aguerris. À l'instar de ce qui est observé dans le cyclisme (Brissonneau et al., 2008), les interactions avec des pairs plus expérimentés rendent possible l'initiation à l'usage de substances dopantes. Aude « *prend des conseils auprès de gens qui sont déjà dans le milieu* » et Pierrick collecte de nombreuses informations dans la communauté: « *Je n'avais pas fait ça tout seul non plus [...] C'est tout sur des informations, des gens qui connaissent bien la situation, qui connaissent bien le domaine, tu discutes avec eux, tu prends des renseignements* ». L'entraîneur ou le préparateur sont fréquemment utilisés comme une source d'expertise sur l'usage de ces produits, comme dans le cas de Guillaume: « *Alors, moi, ça a toujours été un préparateur qui a les connaissances et qui me disait quoi prendre, comment, quand, à quelle heure* ». Dolorès fait aussi entièrement confiance à son coach et à son entourage dans la salle : « *C'est mon coach [...] une personne saine, et de bon conseil [...] Je ne vais pas m'amuser de moi même à prendre tel ou tel produit d'une manière telle et telle parce que je ne sais pas faire, et je ne vais pas aller chercher des informations sur Internet. J'ai trop peur justement de faire des conneries [...] J'ai toujours fait confiance aux gens, mais parce que voilà, je savais que j'avais à faire à des gens bien* ». Cette délégation de l'expertise au préparateur institue celui-ci en véritable prescripteur de confiance. Il est perçu comme dépositaire d'un savoir spécifique que ces individus reconnaissent : « *C'est des encyclopédies, ces gens-là* », affirme l'un d'eux¹²¹.

¹²⁰ Les bodybuilders collectent, en amont de l'utilisation des produits, des informations sur les posologies, les dosages, les durées des cures, les effets souhaités, les effets indésirables, les méthodes d'administration et les risques. L'abondante littérature disponible sur le sujet, présente également sur Internet et les forums spécialisés où les consommateurs peuvent échanger et partager leurs expériences, leur permet d'affûter leur expertise et de contrebalancer les risques inhérents à la consommations de ces substances. L'éclatement du marché de l'information multiplie les sources qui sont perçues comme faisant autorité. Les individus perçoivent positivement ces sources multicéphales en y puisant des éléments leur permettant d'asseoir leurs points de vue et de leur donner le sentiment de maîtriser la question. Cette dispersion de l'information et la confiance des individus dans leur capacité à en échanger les avantages et les risques participent ainsi à renforcer différentes croyances sur la question des *pharmacopraxis* (Bronner, 2013).

¹²¹ Smith et Stewart (2012) étudient les forums spécialisés dans le domaine de la musculation comme vecteur d'informations au sein de la communauté, mais également comme un espace virtuel de distinction sur fond d'idiosyncrasie virile. Les auteurs montrent que l'acquisition d'un capital symbolique par certains internautes, par la mise en scène d'un corps conforme aux canons de la discipline *via* les médias postés sur les réseaux sociaux, coïncide avec une reconnaissance accrue de leurs savoirs, notamment en matière de *pharmacopraxis*. Cette hiérarchie entre « apprenti » et « initiateur » est ainsi transposable sur les réseaux sociaux.

L'initiation porte également sur les méthodes d'administration des produits. L'injection n'est pas une action coutumière et nécessite donc un apprentissage. Comme cela a été observé par Becker (1985) pour les fumeurs de marijuana, la normalisation des conduites repose aussi sur l'acquisition de savoirs spécifiques. Igor a fait confiance à un ami préconisateur de produits : « *C'était [...] un ami plus expérimenté que moi qui m'a fait la première injection, parce que moi, je ne savais pas comment faire et puis je ne voulais pas merder le truc, c'était important* ». Tout comme Guillaume qui rend compte avec plus de précisions des précautions d'usage : « *Alors, on m'a expliqué après que la seringue verte c'était pour prendre le liquide et puis après on prenait une neuve pour éviter de se faire des blessures et puis des infections [...] On m'avait expliqué comment mesurer pour ne pas toucher le nerf sciatique [...] pour ne pas boiter comme un couillon pendant une semaine [...] Et puis après, je l'ai fait, ça venait naturellement* ». Au-delà de l'appréhension de la substance en tant que telle, il s'agit ici d'une normalisation progressive d'une technique d'administration du produit : de l'oral à l'injection. Ce passage marque une étape supplémentaire dans le processus de normalisation des *pharmacopraxis*. Guillaume raconte son expérience et l'évolution de ses pratiques : « *La première fois, quand j'ai reçu tout mon matos, j'ai dit, nom de Dieu, dans quoi je me lance, parce que quand j'ai commencé à voir les aiguilles, les seringues, j'ai fait oh là là. Et puis, après, ça devient, ça devient presque naturel* ». Béatrice évoque une expérience semblable : « *Le premier complément que j'ai pris l'année dernière, c'était des comprimés (silence), parce que moi, j'avais dit à l'époque, moi, je ne veux pas me piquer, ce n'est pas que j'ai peur de ça, mais je veux dire, on a l'impression d'être une toxico, donc, j'ai dit moi, je ne veux pas me piquer. Mais après, vous faites une année avec des comprimés et puis, vous vous rendez compte qu'en fait, ça joue pas mal sur le foie. Donc, je me suis dit bon, je ne suis pas en train de me piquer les veines, je pique dans le muscle, ce n'est pas non plus. Et puis, je me dis, ça protège mon foie, donc c'est peut-être mieux. Donc après, on évolue en fait* ». Guillaume tâche de se distancier de l'image du junkie, considéré comme imprudent dans son rapport au produit : « *Donc, ça, on met vraiment un point, on n'est vraiment je pense, voilà, je ne veux pas, je vais utiliser un terme qui est vraiment nul, mais le toxicomane le plus propre, parce qu'on met vraiment, on met un point d'honneur sur l'hygiène et le matériel que l'on utilise* ». L'expertise acquise par la maîtrise des techniques conduit à normaliser le recours à l'injection. Ces modifications s'accompagnent de propos qui permettent de fixer les frontières entre les bonnes et les mauvaises pratiques pour la santé. Préserver le foie revient à plusieurs reprises comme un souci de santé. Ce discours est assez largement partagé chez les initiés comme Igor : « *L'oral, tu perds beaucoup en passant par le foie, et puis c'est très toxique.*

Alors, c'est sûr que l'injection, c'est chiant, mais bon, voilà, encore une fois ça fait partie du jeu, entre guillemets jeu ». Pour ces derniers, il y a un décalage entre les perceptions internes et externes des risques. Alors que l'administration de substances par injection est connotée négativement dans la société, elle est jugée beaucoup moins nocive pour la santé par les experts. De fait, les pratiquant(e)s de musculation moins averti(e)s privilégient davantage les substances sous forme orale, comme le Dianabol, plus accessibles et supposées moins risquées, mais jugées pourtant plus nocives par les bodybuilders expérimentés.

Au gré des expériences, ces individus acquièrent des connaissances sur l'usage des produits jusqu'à devenir, d'après l'un d'entre eux, des « *mini docteurs* ». Cette culture des produits se caractérise par la capacité de les hiérarchiser, donnant le sentiment que la consommation des produits en bas de liste est anodine. Igor dit prendre « *des trucs basics. Moi, je n'ai jamais été partisan de grosses quantités ni de trucs dangereux, basics, testostérone, Deca-Durabolin (silence) plus tard hormone de croissance. Mais des trucs vétérinaires ou des machins comme ça, j'essaye d'éviter* ». Le jeu des prescripteurs et des préconisateurs, ajouté au développement de sa propre expertise sur les produits et les techniques favorise la progressive normalisation de ces nouvelles pratiques pharmacologiques, ces dernières pouvant ainsi s'étoffer crescendo au fil des carrières¹²².

3.3.2.2. Des expériences corporelles satisfaisantes

Au-delà des justifications et des explications fondées sur les connaissances théoriques acquises au fil des socialisations dans le microcosme du bodybuilding, le sentiment de contrôle du risque repose également sur les sensations corporelles perçues. Une contradiction apparaît entre les discours de prévention et les expériences du corps, entre les menaces abstraites et les sensations concrètes. L'expérimentation des produits s'avère convaincante pour Alfred et Dolorès qui déclarent : « *La testostérone, ça fonctionne, ça fonctionne vraiment* » ; « *Alors c'est surtout au niveau de l'entraînement, vous avez une meilleure congestion, un meilleur ressenti physique, ça c'est clair, c'est beaucoup moins de fatigue, une meilleure récupération entre deux entraînements ou au bout de la semaine* ». Ces sensations physiques sont même qualifiées d'hors du commun par certains : « *Quand on attaque avec la testo, et tout ça, on a l'impression de*

¹²² Ce rapport au risque est à ce titre comparable aux adeptes du BASE-jump dans le sens où la prise de risque ne peut pas s'affranchir de la construction d'un sentiment de contrôle: « *Si le BASE-jump est indiscutablement un sport dangereux, ses adeptes ne sont pas pour autant des fous suicidaires et, loin de dénier le danger, rejettent même le hasard et cherchent à atteindre ce sentiment de maîtrise presque totale sans lequel le renoncement au saut s'impose* » (Martha et Griffet, 2006 : 641).

pouvoir arrêter un bus avec la mâchoire. C'est vraiment une satisfaction de grandeur, de puissance » (Guillaume) ; « *Les sensations, c'est assez extraordinaire. J'entends, putain, on a une patate d'enfer* » (Léo) ; « *Oui, c'est extraordinaire. Non, non, clairement [...] il n'y a pas d'autres mots, je veux dire, vous avez une récupération de folie, un truc extraordinaire, c'est, vous ne tombez jamais malade. [...] Vous avez une récupération, une force impressionnante* » (Alex). S'agrège au discours rationnel de justification fondé sur les connaissances théoriques, un registre émotionnel qui rend compte de l'enchantement vécu. Cette expérience intime du corps donne un sentiment de bien-être et de puissance, comme s'il y avait une sorte d'*empowerment* par corps. La santé est ici redéfinie à l'aune de ce corps amélioré. Les définitions externes, plus nourries de connaissances discursives et d'épidémiologie, ne pèsent guère face à ces sensations enchantées. Alfred en rend compte : « *Tu te sens, tu sais, tu es en santé quand même, je veux dire* ». Ainsi, les personnes gagnent en confiance en raison de cette dissonance entre les expérimentations physiques et les risques plus abstraits. Malgré des conduites jugées ordinairement « déviantes », ces individus éprouvent dans leur milieu « *un état de complet bien-être physique, mental et social* » (OMS, 1946).

Et quand bien même les effets secondaires à court terme se feraient sentir comme pour le cas d'Igor, qui évoque sa réaction suite à sa consommation de clenbutérol : « *Mais c'est des trucs qui te font, moi, qui ne me convenaient pas parce que ça me faisait un mal de tête et puis le cœur qui s'emballe, je n'aimais pas trop ça. Donc j'essaie de respecter mon corps tout en allant dans la performance* », ces signaux d'alarme ne remettent pas en question l'ensemble de son régime pharmacologique, mais donnent simplement lieu à un réajustement, renforçant en lui même le sentiment d'une maîtrise des risques. Comme de véritables alchimistes, les bodybuilders expérimentent ces techniques sur leur corps, observent les effets et réajustent leur consommation en fonction des résultats souhaités. De la même manière que les fumeurs de marijuana étudiés par Becker (1985), nos enquêté(e)s se montrent particulièrement attentifs à leur sensorialité, et c'est par le développement d'une capacité de distinction et d'appréciation des effets des substances qu'un nouveau sentiment de maîtrise du risque devient possible. Par ce savoir incorporé et cette gestion sensorielle de ses consommations pharmacologiques, Aude a la sensation d'avoir la juste mesure des choses : « *Ça se gère, ça se gère totalement, on est voilà, il faut voir ce qui convient, c'est aussi de la chimie, c'est aussi, physiologiquement, il faut faire très, très attention, il y a des choses qui conviennent à certains, pas à d'autres. Et puis voilà, et puis on adapte et puis, et sans être obligé de, malgré*

tout ce que tout le monde pense de prendre des quantités énormes. Je veux dire, ce n'est pas ça qui fait la différence ».

L'acculturation à la pratique du bodybuilding et l'expérimentation des produits favorise une normalisation des conduites dopantes. Néanmoins, si ce savoir autochtone développé dans la communauté des bodybuilders concurrence l'autorité de l'*evidenced-based medicine*, il ne l'annihile pas pour autant. La suite de notre développement s'attachera à analyser cette ambivalence afin de déterminer dans quelle mesure ces connaissances alternatives se construisent et se négocient entre savoir autochtone et savoir médical.

3.3.3. Les usages de la médecine

La dénegation des recommandations de la médecine concernant l'usage de produits dopants à des fins non thérapeutiques n'exclut pas pour autant le recours à l'expertise médicale pour superviser son état de santé, voire ses consommations pharmacologiques. Nos observations montrent que la médecine peut contribuer volontairement ou malgré elle à la construction d'une croyance en un contrôle sur sa santé chez de nombreux consommateurs de produits dopants.

3.3.3.1. La médecine comme garante d'un état de santé immédiat

Loin de se contenter d'une expertise autochtone sur les pharmacologies, tous les enquêté(e)s qui ont affirmé avoir (ou avoir eu) recours à des produits dopants ont cherché à trouver un appui externe à l'univers du bodybuilding pour se rassurer sur leur état de santé et, en conséquence, renforcer d'une certaine façon leurs croyances.

Le contrôle de l'état de santé instantané, en oubliant que les pratiques à risque n'ont pas nécessairement des effets immédiats, est une façon de se rassurer sur la non-nocivité des pharmacologies. De nombreux bodybuilders sollicitent des médecins pour cela, mais le monde médical est divisé. Alex constate : *« Il y a très peu de médecins qui collaborent [...] mais il y en a très peu parce que justement, il y a toujours cette hypocrisie, où ils suivent des gens, mais il ne veulent pas qu'il y en ait plus, pour ne pas que ça se sache, qu'ils suivent des personnes sous produits »*. Certains professionnels de la santé refusent d'accompagner les athlètes dans leur démarche comme pour le cas de Béatrice : *« Je voulais avoir un médecin spécialisé en sport qui allait être conscient des problématiques qui pouvaient m'arriver suite*

à la prise de ce genre de choses. Et il a dit : « Moi, je ne peux pas vous suivre si vous prenez ça » ».

Face à des individus déterminés à recourir à des substances dopantes, les médecins se heurtent à un dilemme d'ordre éthique. Doivent-ils s'opposer strictement à ces agissements en refusant tout suivi ou plutôt accompagner les consommateurs de produits dopants en acceptant un accompagnement médical ? Si certains médecins optent pour le premier choix, d'autres encadrent les bodybuilders dans leur démarche : « *C'est tout sur suivi médical* » nous dit Pierrick. Cet accompagnement semble même pour ce dernier constituer une condition nécessaire à sa consommation : « *Si tu veux faire de la compétition à haut niveau, voilà, tu dois avoir recours à certains produits. Mais il faut que ça reste médicalisé et que ça reste dans le contrôle à cent pour cent* ». Cet accompagnement supplémentaire permet d'accentuer encore une fois le sentiment de contrôle des risques, même si il reste toujours une part d'incertitude pour Alex : « *On joue quand même avec notre vie. [...] Le but, c'est de le faire le mieux possible, je suis suivi par un endocrinologue, je fais souvent des cures de relance [...] Après, c'est clair que l'on ne peut pas tout contrôler à cent pour cent, mais au moins faire un minimum* ». Guillaume est suivi par un médecin du sport : « *Alors, moi, j'ai un médecin du sport avec qui je n'ai pas de secret. Et puis, on fait toujours un contrôle avant et après la compétition ; donc, dans le contrôle, on fait prise de sang, le check-up complet, échographie du cœur et puis électrocardiogramme. Donc, ça c'était un point d'honneur, et j'ai dit, j'ai toujours dit : « Si on me dit qu'il y a un problème quelque part, j'arrêteraient tout » » ». Léo contrôle également avec régularité son état de santé auprès de son médecin de famille : « *Je fais mon check-up complet (silence). Avant, après, tous les six mois. J'ai mon médecin de famille qui est au courant de tout ça, qui sait très bien ce que je fais, qui sait très bien ce que je prends aussi. Donc moi je n'ai rien à cacher* ».*

Le recours au médecin comme expert externe et garant de son bilan de santé par de nombreux consommateurs de substances dopantes est utilisé comme source de crédibilisation du savoir et des pratiques autochtones. L'absence d'un diagnostic pathologique immédiat accentue le sentiment d'agir dans un cadre sécurisé.

3.3.3.2. Des médecins conseillers

Si pour bon nombre de nos enquêtés, le corps médical représente l'assurance de contrôler son état de santé en donnant l'opportunité de se référer à la variable de santé instantanée, il peut également constituer une ressource supplémentaire pour acquérir davantage de connaissances sur les modalités d'usage des produits dopants.

Peu nombreux, ces médecins conseillers semblent être bien identifiés dans le cercle des converti(e)s au bodybuilding. Gwenola évoque la réputation de l'un d'entre eux : « *Il y a un médecin comme ça à X (la ville) qui est reconnu, enfin qui est connu, il va volontiers, il dit aux athlètes prenez ça, prenez ça, mais il ne fait pas de prescription* ». La crédibilité de ces informations est renforcée par le statut de celui qui les communique. En cela, les athlètes pensent limiter le risque objectif par l'accompagnement et le conseil. Mais d'autres médecins, comme celui d'Igor, vont plus loin en accordant des prescriptions : « *J'ai même eu une fois un toubib qui me prescrivait deux, trois trucs. (Rires). Toubib qui a été radié évidemment. (Rires) « Oui tu ne pourrais pas me faire une prescription pour un peu de testo, un peu de déca-durabolin ? » « Oui, tu veux quoi ? » ».*

En s'immiscant dans les modes d'approvisionnement, ces médecins donnent une lisibilité sur la traçabilité des pharmacologies. Alors que l'approvisionnement *via* Internet ou le marché noir peut générer certaines appréhensions quant à la qualité des produits¹²³, le détournement de médicaments à usage thérapeutique, favorise davantage la confiance. En bénéficiant du label de l'industrie pharmaceutique, Béatrice s'assure de la fiabilité des produits consommés : « *Je sais que les produits qu'il nous fournit viennent de laboratoires suisses, donc déjà, on n'a pas les problématiques de douanes, on sait que c'est contrôlé au niveau qualité, c'est qualité pharma en fait. Donc, voilà, je n'ai pas envie d'autres choses. J'ai toute une bande de copains qui sont partis faire des vacances en Thaïlande, ils sont revenus avec des trucs (silence). Moi, je ne veux pas toucher à ça (rires), je ne sais pas d'où ça vient, je ne sais pas ce qu'il y a dedans. Je ne touche pas à ça* ».

Aux dires de nos enquêtés, les mondes de la médecine et du bodybuilding ne sont pas totalement imperméables puisqu'il semble exister des connexions, comme nous l'explique Ubert : « *Ce fameux patron de la salle me dit voilà : « On va voir le docteur ». C'était un vieux docteur très sympa, il te fait une analyse, il regarde que tu n'as pas de problème, et c'était, je me rappelle, ce n'était même pas de la testostérone, c'était du déca-durabolin, un truc très, très soft et puis du primobolan* ». La proximité des médecins vis-à-vis de la communauté des bodybuilders peut favoriser une certaine forme de connivence, et tout particulièrement pour Aude dont la confiance vis-à-vis de son coach s'est renforcée du fait de

¹²³ Alex : « *Je veux dire, si on a de la chance, on tombe sur quelqu'un qui va nous apprendre et qui va nous apprendre bien et aussi avec un peu de chance qu'il connaît quelqu'un qui peut nous avoir des produits fiables parce que là aussi vu que c'est interdit, il y a le marché noir ce qui est la plus belle connerie parce qu'au moins quand c'est autorisé et bien on sait ce qu'on vend* ». Le marché noir génère de l'incertitude sur les filières d'approvisionnement des produits. La qualité des produits reste donc soumise aux aléas et les pratiquants jugent difficile de distinguer les « produits frelatés » des « produits purs ».

sa double casquette : « *J'ai fait appel aussi à un coach qui s'occupait de professionnels aussi et qui lui avait une somme de connaissances, parce qu'en plus, il avait, il appartenait au milieu médical pendant un moment, donc, je veux dire, il connaissait la chimie du corps* ». Plus étonnamment, c'est aussi par le biais d'un médecin du sport en croisade contre le dopage que cette pratiquante de bodybuilding affine ses connaissances en matière de pharmacologies : « *Je pense que le milieu médical sait exactement ce qu'il faut faire, ils savent, ils connaissent. Il y a Jean-Pierre de Mondenard qui a écrit un magnifique livre qui s'appelle la bible du..., hein, où il donne toutes les solutions, alors lui, en voulant diaboliser ça, lui, il a ouvert la porte à tout le monde. Parce que moi, je l'ai la bible. C'est impressionnant le nombre de détails qu'il donne, les doses et tout, mais il est fou lui d'avoir fait ça. Mais c'est un malade. Et tout en disant attention, il ne faut pas faire, mais non, mais ne fais pas, n'écris pas si tu ne veux pas qu'on le fasse* ». Ce médecin du sport donnerait ainsi les clés des procédures à adopter via son ouvrage : « Dictionnaire du dopage : substances, procédés, conduites, dangers ». Les informations qui émanent du corps médical participeraient, dans certains cas, à un sentiment de confiance dans la valeur des produits et de leur dosage et en conséquence au sentiment d'un contrôle du risque chez les adeptes des salles de musculation consommateurs de substances dopantes.

Nos résultats s'accordent avec ceux de Monaghan (1999b) puisque la normalisation des consommations de substances dopantes chez certains adeptes des salles de musculation est liée d'une part, à une acculturation au monde du bodybuilding et d'autre part, à un usage sélectif du savoir médical externe. Sans remettre totalement en question l'autorité hégémonique de la médecine dans le domaine de la santé, la conversion au bodybuilding met à distance ses recommandations et permet l'émergence de nouvelles croyances. Ce constat nous incite à envisager un décloisonnement des savoirs (McClellan et Shaw, 2005) car le développement d'un sentiment de contrôle des consommations pharmacologiques chez une partie de notre population d'étude repose sur la mobilisation de savoirs hétéroclites. Cette recomposition singulière illustre une forme de résistance aux savoirs imposés et renvoie à l'idée de *bricolage* ou de *braconnages culturels* évoquée par M. de Certeau (1980). En y puisant les éléments leur permettant d'asseoir leur point de vue sur la question des consommations pharmacologiques, les individus perçoivent positivement ces sources d'informations multiples¹²⁴. Sans exclure la possibilité d'une médication strictement autonome, nos observations attestent que les pratiques de nos enquêté(e)s demeurent

¹²⁴ Ils composent avec ces différents savoirs et affermissent leur croyance car si « *la croyance est partie prenante de l'identité du croyant, il aura facilement à cœur de chercher de nouvelles informations affermissant son assentiment* » (Bronner, 2014 : 76).

encadrées par les dépositaires d'un savoir autochtone dans le microcosme du bodybuilding et par des médecins plus ou moins complaisants à leur égard.

4. Le déclin des corps

L'analyse de la temporalité permet d'identifier que l'accroissement des *pharmacopraxis* n'est pas linéaire ou indéfini. La croyance en un contrôle des risques inhérents à la consommation de produits dopants ne demeure bel et bien qu'un sentiment en perpétuelle négociation. Afin de comprendre comment certains individus mettent entre parenthèses ou maintiennent leurs conduites pharmacologiques, nous nous sommes intéressés aux éléments qui perturbent ce processus de normalisation et à la manière dont ces moments sont vécus.

4.1. Un rappel à l'ordre physiologique ou social

Deux modalités d'interruption des régimes pharmacologiques ressortent de notre enquête. La première est liée à la perception d'un corps fragilisé mettant en tension les croyances et les effets tangibles des substances. À l'inverse pour la seconde, ce n'est pas l'expérience du corps qui initie la rupture, mais plutôt l'émergence d'un regard désenchanté sur l'univers du bodybuilding qui relève de facteurs externes.

Le renversement du point de vue entretenu vis-à-vis des *pharmacopraxis* peut dans certains cas dépendre de la perception corporelle négative de ses effets. Gwenola constate l'influence néfaste de ses consommations sur ses attributs féminins et expose en outre la problématique spécifique des *pharmacopraxis* sur la question du genre¹²⁵ : « *Moi, c'était la crise, je perdais mes cheveux, vous ne vous rendez pas compte, une fille qui perd ses cheveux, c'est dramatique (rires). Moi, mon médecin, il me disait encore, tu as de la chance, moi, j'ai des filles qui se roulent par terre dans mon cabinet, il me dit, toi, tu le prends encore bien* ». Si les perceptions du corps peuvent comme nous l'avons vu précédemment contredire les discours de prévention et conforter la croyance en un contrôle des risques, elles peuvent aussi à d'autres moments leur donner crédit et amorcer une remise en question de certains agissements. L'enrayement de la mécanique physiologique représente ainsi un rappel à l'ordre. Rétrospectivement, Gwenola désenchanté ses pratiques antérieures et regrette la confiance aveugle qu'elle accordait notamment à son ancien mari bodybuilder et prescripteur : « *Oui, donc on écoute, on écoute, on dit oui, mais il faut que tu prennes ci, il*

¹²⁵ Nous reviendrons plus en détails sur l'appréhension différenciée des *pharmacopraxis* en fonction des sexes dans la partie suivante.

*faut que tu prennes ça. Alors, on croit que tout le monde à la pass, le gral, alors, on écoute et puis finalement quand une expérience s'installe chez soi, on se rend compte que voilà, l'autre il ne savait rien du tout, il m'a raconté, mais on est obligé de passé par là, moi, je dis, il faut passer par là, pour se rendre compte de ce que c'est. [...] Mais je pense que le pauvre, il ne connaissait pas trop non plus, les conséquences. On était un peu aussi dans l'ignorance les deux [...] Les réactions d'une femme, il ne savait pas. Lui, il regardait pour lui, je pense que c'est moins dramatique quand un homme perd ses cheveux etc. mais il regardait pour lui et il n'avait aucune idée des conséquences que cela pouvait avoir sur un corps féminin, oui, je pense que c'était une ignorance aussi de sa part ». En plus de révéler une confiance initialement guère critique envers les « experts » du milieu, ce discours recèle une certaine fatalité dans le sens ou la confrontation aux effets négatifs des *pharmacopraxis* sur l'organisme constituerait l'unique ressort d'une interruption de ces consommations.*

Contrairement à Gwenola, ce n'est pas par le biais des perceptions corporelles que Guillaume désenchante ses pratiques pharmacologiques. Certes, la modification du mode d'administration des substances dopantes *via* son entraîneur transforme son rapport aux *pharmacopraxis* : « Il y a juste cette année que, c'était un peu spécial, parce que j'ai travaillé beaucoup avec l'hormone de croissance et puis mon préparateur, il me fait, le problème, l'hormone de croissance normalement c'est sous-cutanée, mais il m'a fait : « Au prix où elle est, elle n'a pas l'effet escompté en la mettant sous-cutanée ». Il m'a dit : « Ce serait bien que tu fasses intraveineux ». Et là, j'ai commencé intraveineux cette année, et c'est vrai que là, faire le pas comme ça, ça m'a, j'ai dit : « Là, là, là, ça va trop loin, là, ça va trop loin ». Donc ça aussi, ça m'a ouvert un peu les yeux, et me dire : « stop ! » » ; mais le revirement de ses croyances ne peut être compris qu'en prenant en considération la reconfiguration parallèle de sa vie sociale. Comme un rappel à l'ordre, sa situation familiale critique exposée dans la partie précédente, le conduit à reconnaître avec davantage de discernement l'emprise du bodybuilding sur son quotidien et les risques physiques auxquels il s'expose¹²⁶. De fait, comprendre la stabilisation ou le déplacement des normes liées aux *pharmacopraxis* nécessite d'appréhender de front les rapports entre l'individu et les produits ou méthodes d'administration dans les dispositifs propres à l'univers du bodybuilding ainsi que plus globalement les parcours de vie des consommateurs à l'extérieur de la salle.

¹²⁶ Ubert constate aussi les effets négatif que peuvent avoir la consommation de produits dopants à l'extérieur de la salle de musculation : « Alors, j'en ai vu dans des délires, ils ont détruit leur vie de famille, leur boulot tout ça, pour les stéroïdes, pour être plus gros, plus gros, parce que c'est un délire et je ne crache pas dans la soupe, j'en ai pris, mais je pouvais voir que tu es à moitié fou [...] c'est bien de s'exciter dans la salle, pour s'entraîner plus dur, pour stimuler, mais à l'extérieur, ta copine tout ça, tu arrives à des sautes d'humeur ».

4.2. Dépendance ou maintien de l'enchantement par l'anti-âge ?

Bien que désenchantée, l'interruption des régimes pharmacologiques ne s'opère pas sans désagrément et le sevrage constitue une épreuve couramment appréhendée par les intéressé(e)s. Igor évoque l'expérience qui succède à l'arrêt de ses consommations après sa dernière compétition en date¹²⁷ : « *Ce n'était pas évident psychologiquement parce que, mine de rien, tu te pschittes, tu te dégonfles gentiment et l'image que les autres avaient de toi, n'est plus la même, ta propre image change aussi, c'est, c'est tout un processus, c'est assez intéressant d'ailleurs pour l'ego, pour le mental. Là, il faut se battre, il faut s'accepter comme tu es, c'est intéressant. C'est pas évident à gérer quand même, pour un sportif de haut niveau, devenir, je ne sais pas une merde, mais de revenir un peu, voilà, moins c'est, ça se gère au quotidien* ». L'arrêt des *pharmacopraxis* semble accentuer l'épreuve déjà ardue de la fin de carrière¹²⁸. La mesure de ce deuil est inversement proportionnel à la forte reconnaissance acquise dans le milieu ainsi qu'aux sensations extraordinaires éprouvées durant la carrière. L'inquiétude liée à cette forme de déchéance conduirait d'ailleurs certains athlètes à maintenir leurs *pharmacopraxis* hors du cadre compétitif selon Gwenola¹²⁹ : « *C'était quelqu'un [son ex-mari bodybuilder] qui était raisonnable parce qu'entre les compétitions, c'était Monsieur tout le monde, c'était, il prenait presque dix kilos, il mangeait tout ce qu'il voulait et puis, il ne touchait plus rien du tout, plus aucun produit, alors qu'il y en a qui ne savent pas s'arrêter parce qu'ils ont aucune foi en eux, ils ne savent pas en quoi consiste ce produit, ils se disent si j'arrête, je perds tout, alors, qu'ils ne savent pas que c'est un petit pour cent, que tout le reste se fait dans l'entraînement et l'alimentation* ». Par une utilisation indépendante de la préparation aux concours, ces consommations pharmacologiques renverraient à une accoutumance assimilable à une forme de dépendance ou d'addiction. Malgré le peu de données collectées sur l'après-carrière des converti(e)s au bodybuilding, nos observations laisseraient à penser, à l'instar de Brissonneau et al. (2008), que le recours aux *pharmacopraxis* durant la carrière sportive peut se prolonger hors de ce cadre d'initiation.

L'expérience du déclin des corps associé au processus naturel du vieillissement est redouté par bon nombre de nos enquêté(e)s interviewé(e)s adeptes du bodybuilding. Nous observons chez cette population une forte propension à la légitimation du recours aux *pharmacopraxis*

¹²⁷ D'après certains interlocuteurs comme Igor, la légitimité des consommations de produits dopants perdrait toute substance hors du cadre fédéral. La mise en suspens des consommations de produits dopants correspondrait ainsi à l'arrêt de la compétition.

¹²⁸ Nous renvoyons ici à la partie du chapitre II qui évoque l'expérience du décrochage.

¹²⁹ Le recours aux produits dopants ne serait donc pas l'apanage des compétiteurs dans la discipline.

pour faire face à ce phénomène inéluctable : « *Moi, à huitante ans, si j'ai à choisir entre être grabataire et puis prendre je ne sais pas qu'est-ce qu'on prend à huitante ans, une dose, de je ne sais pas quoi, [...] peut-être pas de l'hormone de croissance, je ne sais pas, DHEA ou ce genre de produit, [...] je prendrais une dose, c'est clair. C'est ma vision de la santé (rires)* » (Dolorès). Une autre façon de penser les normes de santé est de comparer l'usage de produits, en particulier les hormones de croissance, aux prescriptions médicales. Ayant usé des produits dopants durant sa carrière de compétiteur dans le bodybuilding, Ubert, 59 ans normalise totalement la pratique du rééquilibrage hormonal afin de différer l'obsolescence programmée du corps : « *Un rééquilibrage hormonal, ce que je fais moi, maintenant, je fais un rééquilibrage, et c'est un endocrinologue qui me donne un petit peu de ça, tous les trois mois, c'est un peu de testo, un peu d'hormone thyroïdienne, mais très peu, pour garder des niveaux normaux parce qu'avec l'âge, on ne fait pas de ça [...] Il y a une nouvelle testostérone qui est sortie que tu injectes tous les trois, quatre mois. Ce n'est pas toutes les semaines comme avant. Trois, quatre mois, et puis ça te fait remonter le pic de testo. Après, il reste très stable comme ça. Mais ce n'est pas des doses supraphysiologiques. Non, non, non, ce n'est pas pour gonfler, c'est pour maintenir parce que la testostérone c'est très important, quand tu vas en âge, elle décline et tout. Voilà, c'est pour les aspects physiologiques. Alors il y a aussi un peu de GH, je prends de l'hormone de croissance 0,4 unité, c'est du pipeau, tous les deux jours. C'est un tout petit truc que tu te mets ici clac comme ça. Je prends de la thyroïdienne aussi, parce que ma température, le métabolisme avec l'âge commence à se ralentir [...] C'est 2,5 milligrammes par jour, tout de suite boom. Tu es, c'est de la folie pure, tu n'as jamais froid aux mains, etc. Et je prends de la DHEA, de la mélatonine pour dormir, c'est très encadré* ». Cette lutte contre le vieillissement et la dégradation des qualités physiques apparaît comme un argument de poids pour les individus ayant recours aux *pharmacopraxis*. Si Ubert regrette certaines *pharmacopraxis* d'antan, les effets du vieillissement ressentis légitiment complètement le rééquilibrage hormonal et le recours à la panoplie des pharmacologies énoncées. Cette nouvelle phase de sa carrière se caractérise ainsi par un renouvellement du rapport aux *pharmacopraxis*, l'aide exogène n'étant plus dédiée à l'augmentation du muscle, mais à son combat anti-âge.

5. La santé comme représentations relatives

Loin de se limiter aux *techniques du corps* (Mauss, 1934) de l'entraînement physique à proprement dit, tous nos enquêté(e)s ont développé des techniques périphériques afin d'optimiser un travail corporel entrepris. L'analyse thématique des entretiens et nos

observations nous ont permis d'établir une typologie des profils des adeptes des salles de musculation qui recoupe et révèle une articulation entre des modalités de pratique particulières et des rapports à la santé divergents. Néanmoins et au regard de nos résultats, nous devons mentionner que ces idéaux-types ne sont ni exclusifs, ni figés dans le temps. L'analyse de la temporalité des carrières a permis d'identifier des changements de pratiques selon des circonstances et des parcours identifiables.

Les usagers « ordinaires » des salles de musculation peuvent être divisés en trois sous-groupes. Le premier regroupe des pratiquant(e)s qui ont pour objectif l'entretien ou le développement de l'ensemble des qualités musculaires, de force, de vitesse, d'endurance, de souplesse et d'apparence. Nous les avons qualifiés d'« hygiénistes » puisque que c'est la dimension qui ressort de leurs pratiques et discours. Par un contrôle de soi et de son corps, par l'exercice physique et la nutrition, cette modalité de pratique pourrait correspondre à un ethos de l'excellence sociale. Les *pharmacopraxis* sont ici limitées à un usage modéré, voire nul. Le second groupe pratique la musculation en complément d'une ou plusieurs activités physiques et sportives. La musculation permet de développer ainsi des aptitudes physiques à des fins sportives. C'est pourquoi nous les avons identifiés comme la catégorie des « sportifs ». Ces adeptes auraient un usage des pharmacologies qui varie selon leurs logiques d'adhésion à leur sport de prédilection. Ces deux idéaux-types, « hygiéniste » et « sportif » s'inscrivent dans les représentations d'une santé fonctionnelle (Bailey, Gillett, 2012). Un troisième groupe qualifié d'« esthètes », a pour objectif essentiel de se conformer aux normes esthétiques hégémoniques de masculinité ou de féminité largement diffusées dans notre société. Ce goût d'une esthétique en conformité avec les modèles de la musculature virile ou de la minceur et du galbe féminin, correspond au souci de présenter une identité externe jugée séduisante auprès d'un public situé dans et hors des murs des salles de musculation. Nos indications montrent que chez ces derniers, les *pharmacopraxis* sont variables, voire répandues.

Enfin, les conversions de certain(e)s pratiquant(e)s « ordinaires » produisent l'idéaltype du bodybuilder dont l'objectif dominant est de répondre aux critères esthétiques de la discipline « bodybuilding ». Cette modalité de pratique se caractérise, comme nous l'avons vu, par un investissement corps et âme dans un entraînement intense, une nutrition méticuleusement contrôlée, un style de vie dédié aux exigences de la discipline ainsi qu'une normalisation des *pharmacopraxis*¹³⁰. « Esthètes » et « bodybuilders » privilégient la dimension esthétique des représentations de la santé (Bailey, Gillett, *op. cit.*).

¹³⁰ Les powerlifters et les haltérophiles constituent d'autres idéaltypes. Ils ont pour objectif majeur le développement de la force. Ces pratiquant(e)s représentent le courant « originel », « traditionnel » des pratiques

Ces pratiques témoignent d'usages variables et de la relativité des représentations de la santé. Canguilhem suggère que « *l'homme se sent en bonne santé [...] que lorsqu'il se sent plus que normal, c'est-à-dire adapté au milieu et à ses exigences* » (Canguilhem, 1966 : 132). En effet, c'est bien dans l'interaction avec un milieu que chacun construit des normes permettant de faire converger ses conduites et sa définition de la santé. Ainsi, les distinctions entre le sain et le malsain sont retravaillées par les expériences des pratiquant(e)s. Les significations sont hétérogènes et tributaires de la singularité des carrières des pratiquant(e)s et plus largement de leurs parcours de vie.

Ainsi, la prise de risque de ces bodybuilders ne peut être comprise qu'en dépassant les représentations ordinaires du dopage constituées autour de la figure de l'acteur rationnel, en quête d'un profit économique ou symbolique, et de celle de l'acteur peu conscient du danger, prêt à sacrifier sa santé pour se conformer aux normes esthétiques. Nos observations suggèrent plutôt, pour le cas de la Suisse romande, que ce sont les processus d'acculturation au bodybuilding qui organisent des carrières constituées à la fois d'apprentissage de techniques, de pratiques et de dimensions « morales », au sens d'une transformation des normes. C'est donc en parallèle de l'investissement dans l'activité, des apprentissages successifs, des étapes de progression dans la pratique et du gain en volume de muscle, des formes de reconnaissance et des réseaux de sociabilité, que de nouvelles normes se construisent. Ainsi, la perception du risque par les bodybuilders est bien différente de celle d'acteurs externes. La modification de cette perception renvoie aux processus de socialisation et d'interaction dans lesquels s'engage le ou la pratiquant(e). À l'image de ce que l'on observe dans d'autres sports (Brissonneau et al., *op. cit.*), c'est bien dans les interactions avec le milieu qu'il est intéressant de comprendre comment l'individu réorganise et déplace les normes au fur et à mesure de son engagement dans une conduite déviante. Les configurations dans lesquelles évoluent les pratiquant(e)s sont donc essentielles à comprendre parce qu'elles ne sont pas toutes similaires et parce qu'il existe différents degrés d'adhésion à cette culture du façonnage de soi.

Faire preuve d'empathie dans l'analyse ne revient pas à cautionner ces conduites dites à risque. Bien au contraire, une meilleure compréhension de l'émergence de ces conduites par la décomposition du déroulement des carrières des adeptes des salles de musculation pourrait aboutir à des préconisations plus ciblées et à une prévention plus adaptée de certains

de musculation. Les pharmacopraxis semblent aussi être répandues chez ces pratiquants mais le manque de données sur ces derniers ne nous permet pas de l'affirmer.

comportements en tâchant de permettre aux individus de préserver un regard critique et ouvert sur leurs actions.

CHAPITRE IV:

**LA CONVERSION AU BODYBUILDING COMME REVELATRICE
D'UNE ASYMETRIE ENTRE LES SEXES**

Sans doute parce que « *le genre est une pratique sociale qui se réfère constamment aux corps et à ce que les corps font* » (Connell, 1995 : 71)¹³¹, la différence sociale des sexes est une dimension très présente dans les salles de musculation. La compréhension des carrières des adeptes des salles de remise en forme ne peut donc passer outre ce questionnement puisque les normes de genre régulent également les modalités de pratique de musculation des deux sexes. Toutefois, alors que le travail de façonnement du corps entrepris par une majorité des pratiquant(e)s semble accentuer les divisions entre hommes et femmes, certain(e)s de nos enquêté(e)s, en raison de l'ambivalence de l'usage de leur corps, semblent remettre en cause et outrepasser cette dialectique. Ces points de friction suscitent notre curiosité puisqu'ils interrogent les différences et la hiérarchie entre les sexes.

Dans une perspective de recherche sensible à la question du genre, de nombreux travaux ont analysé les transformations corporelles inhérentes au bodybuilding et nous livrent une interprétation contrastée et ambivalente de ces métamorphoses, tant pour les hommes que pour les femmes. Alors que certains y voient une façon de maintenir une hégémonie masculine par le façonnement d'un corps hypertrophié musculairement (e.g. Klein, 1993 ; Gillett et White, 1992 ; Courtine, 2011), d'autres considèrent que le bodybuilding participe à brouiller les différences sociales entre les sexes (e.g. Klein, 1993 ; Obel, 1996 ; Kinnunen, 2004). Ce brouillage est d'autant plus remarquable chez les pratiquantes de bodybuilding, qui en transgressant les stéréotypes de genre, se confrontent à des problématiques d'ordre esthétique et culturel (e.g. Lowe, 1998 ; Roussel & al., 2010 ; Bunsell, 2013). Oscillant entre renforcement et perturbation de la dichotomie genrée, entre assignation *versus* émancipation vis-à-vis des normes de féminité (St Martin et Gavey, 1996) ou encore entre aliénation *versus* réalisation de soi (Roussel et Griffet, 2000), ces travaux semblent montrer que le bodybuilding ne transcende que partiellement les différences entre les sexes.

Peu de travaux antérieurs ont étudié conjointement les carrières des hommes et des femmes adeptes des salles de musculation. À ce titre, nous avons souhaité à travers notre investigation, confronter les expériences vécues des deux sexes, car même si les conversions masculines et féminines au bodybuilding peuvent partager des ressorts communs (comme nous l'avons montré dans le chapitre II), la conversion féminine recèle des singularités liées à la transgression ostensible des normes genrées qu'elle implique. Sur ce point, notre analyse

¹³¹ En matérialisant l'appartenance à une catégorie sexuée, le corps joue un rôle essentiel dans les interactions car « *lorsqu'un inconnu se présente à nous, ses premières apparitions ont toutes chances de nous mettre en mesure de prévoir la catégorie à laquelle il appartient et les attributs qu'il possède, son identité sociale* » (Goffman, 1975 : 12).

s'accorde avec le constat de Mennesson (2007), qui souligne que pour le cas des hommes « *les apprentissages sportifs et la construction d'un modèle de masculinité hégémonique se renforcent mutuellement* », alors que pour les femmes, « *la double injonction de genre qui structure leur expérience s'avère souvent difficile à gérer* » (Mennesson, 2007 : 29). Cette double contrainte demeure d'autant plus délicate à conjuguer que ces femmes évoluent dans un environnement dominé et contrôlé institutionnellement par la gent masculine. Ce constat s'assimile ainsi à une forme de *domination masculine* (Bourdieu, 1998) exercée sur les femmes. Par conséquent, la différenciation de l'expérience masculine et féminine du bodybuilding observée dans nos données s'explique en partie par des rapports sociaux de sexe asymétriques (Perrot, 1984) qu'il s'agit ici d'analyser en détails.

Après avoir montré la forte bipolarisation genrée des pratiques de remise en forme, nous nous intéresserons aux ressorts et aux effets associés à la perturbation de cet *arrangement des sexes* (Goffman, 2002). Cette structuration de notre développement nous permettra ainsi de mettre en exergue les dissemblances concernant la conversion masculine et féminine au bodybuilding.

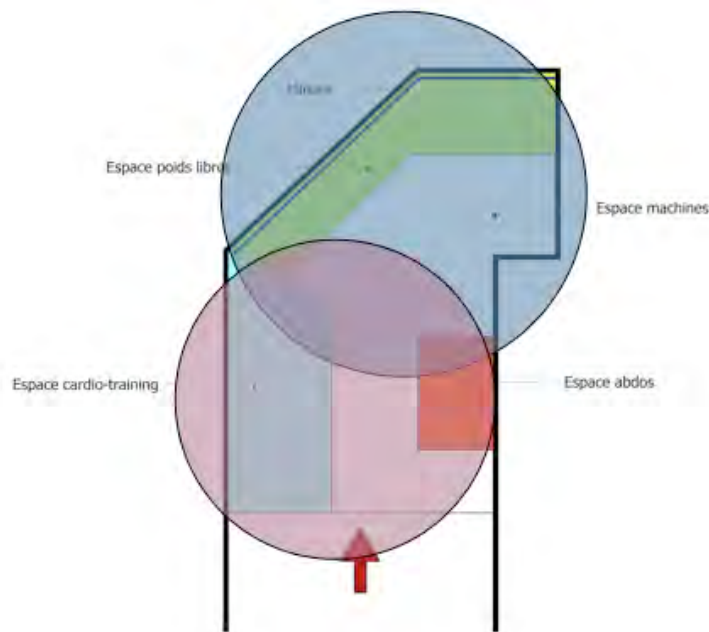
1. La bipolarisation genrée des salles de musculation

En Suisse, la population des hommes et des femmes investissant les pratiques de remise en forme est proportionnellement quasi-équivalente, avec une légère majorité d'adeptes de sexe féminin (Lamprecht et al., 2008, 2014). Sous un angle macrosociologique et purement statistique, le succès actuel de ces pratiques physiques touche aussi bien les hommes que les femmes. À un niveau plus microsociologique, ce point de vue reste néanmoins à relativiser car notre travail ethnographique rend compte d'un usage différencié de l'offre et d'une forte bipolarisation genrée des pratiques.

1.1. Des pratiques privilégiées en fonction du sexe

Cette bipolarisation genrée se manifeste tout d'abord par une distinction des usages. L'observation des lieux de pratique mixte nous permet d'identifier d'emblée une fréquentation différenciée de l'espace de la salle de musculation en fonction des sexes. Ce constat s'accorde avec de nombreux auteurs comme Johansson (1996), Hug (1997), Sassatelli (2010) ou Bunsell (2013) qui ont identifié cette scission sur leurs terrains d'enquête respectifs. La répartition entre hommes et femmes se calque en partie sur la sectorisation des zones d'activités renseignée précédemment. Le schéma ci-dessous révèle la division sexuée de l'occupation de l'espace de la salle de musculation observée durant notre enquête.

Plan de la salle : Occupation de l'espace des hommes et des femmes



Légende :

- Espace privilégié par les hommes
- Espace privilégié par les femmes

Nos observations de terrain¹³² permettent de dégager des tendances marquées concernant un usage différencié des installations en fonction des sexes. Malgré une certaine perméabilité, elles indiquent que l'espace cardio-training (cycloergomètre, vélo elliptique, stepper...) et les espaces dédiés au façonnage des jambes ou dans une moindre mesure de la sangle abdominale sont essentiellement fréquentés par les femmes alors que les hommes privilégient davantage l'espace musculation (machines, poids libres). Cette scission est particulièrement saillante dans l'espace poids libres face aux miroirs au fond de la salle. Prisé par certains hommes, les femmes délaissent majoritairement cette zone¹³³. La sectorisation de l'espace recoupe un travail spécifique de musculation et a des effets flagrants sur l'ordre local entre les sexes. En privilégiant des pratiques distinctes, hommes et femmes produisent une dualité genrée.

La géographie de la salle fait écho à une géographie corporelle puisque les femmes travaillent préférentiellement les membres inférieurs et la ceinture pelvienne par le biais d'exercices physiques longs à faible intensité, alors que les hommes s'attèlent davantage à sculpter les membres supérieurs et la ceinture scapulaire via des exercices intermittents courts à forte

¹³² Ce constat est également valable pour de nombreuses salles de musculation (salles généralistes, intermédiaires ou low cost) observées plus ponctuellement durant la phase de pré-enquête qui avait pour objectif de sélectionner notre terrain d'observation participante.

¹³³ Seules quelques rares pratiquantes ont été observées durant l'observation ethnographique de cet espace.

intensité. Ces choix sont illustratifs de différences traditionnelles de genre et correspondent aux conduites majoritairement répandues dans notre société en matière d'entretien physique. Si le souci des apparences est essentiel dans les deux cas : « *Chez les femmes, la corpulence se rapporte à la beauté et donc à une norme de minceur. Chez les hommes, la beauté est associée à d'autres caractéristiques, et en particulier la force* » (De Saint Pol, 2010 : 194-195). La plupart des adeptes des salles de musculation semblent en effet se conformer aux modèles de féminité et de masculinité historiquement construits et largement véhiculés par les médias et leurs figures iconiques. Par conséquent, les modalités d'appropriation des pratiques de remise en forme apparaissent en partie, conditionnées par le sexe des individus et l'intégration des codes de la féminité ou de la masculinité¹³⁴.

1.2. Une mise en scène des corps différenciée

Au-delà d'une occupation distincte de la salle de musculation, la bipolarisation genrée se manifeste aussi à travers des mises en scène du corps différenciées entre hommes et femmes. Les expressions corporelles, les attitudes durant les séances d'entraînement ou encore les manières de se vêtir participent à cet effet. À l'instar de Bunsell (2013), notre travail ethnographique permet de constater que la différenciation spatiale entre les sexes est redoublée d'une ambiance sonore qui lui fait écho. Les sons stridents métalliques, du claquement de la fonte des machines ou des barres à disques sur les racks à squat, et ceux plus sourds de l'impact des haltères qui heurtent le sol comme pour ponctuer les séries détonnent vis-à-vis des sons plus discrets et continus du roulement des vélos elliptiques ou autres rameurs. Ces sonorités distinctes liées aux caractéristiques propres des installations sont accentuées par les expressions d'effort des utilisateurs ou utilisatrices qui font immédiatement ressentir une présence différente de leur corps. Le rôle ostensible de certains hommes exprimant le labeur enduré sous le poids de la fonte contraste avec l'essoufflement presque imperceptible de l'usagère du cycloergomètre. La manifestation des réactions induites par l'usage de ces engins participe ainsi à renforcer cette bipolarisation genrée.

Cette différence entre les sexes est aussi travaillée au sein des établissements de la forme *via* les stratégies de mise en scène des corps par les tenues vestimentaires. Si les personnes au corps jugé non conforme vis-à-vis des normes esthétiques genrées en vigueur tâchent de se dissimuler sous d'amples vêtements, les personnes au corps jugé plus conforme et proche des

¹³⁴ Ces observations s'accordent aux motivations d'engagement dans les salles de musculation identifiées précédemment puisque nos enquêté(e)s, hommes et femmes ont tous pour ambition initiale de se conformer à des modèles esthétiques genrés distincts (cf. Chapitre I).

canons esthétiques masculins ou féminins valorisés (et représentés sur les murs des salles de remise en forme), se dévoilent davantage en mettant en avant leurs atouts. Par le port de débardeurs échancrés, des hommes plus ou moins musclés exposent leur buste et leurs bras, tandis que des femmes minces révèlent les lignes d'une silhouette harmonieuse (conforme aux standards de féminité actuels) en portant des vêtements près du corps. Cette mise en scène des corps par l'habillement renforce encore une fois les différences entre hommes et femmes et donne lieu à une forme de naturalisation de l'ordre sexué. Cette dichotomie semble poussée à son paroxysme par le bodybuilder qui incarne par ses muscles volumineux mais aussi par sa démarche assurée et l'expression du labeur enduré, l'image stéréotypée de l'homme fort et viril. En ce sens, nous rejoignons Courtine (2011 : 469) pour dire que « *le bodybuilding constitue [...] l'une des manifestations les plus spectaculaires d'une culture de l'apparence virile* ». Par ailleurs, nos observations font également écho à celles de Klein (1993) qui mentionnait déjà, il y a deux décennies, que les salles et les magazines liés au culte du corps surjouent les symboles d'une masculinité virile avec en toile de fond l'idée que les femmes succombent aux charmes de l'homme musclé¹³⁵. En miroir parfait au modèle d'hypermasculinité proposé par le bodybuilder, certaines femmes exhibant leur corps svelte et galbé ou dévoilant par le port d'un top une ceinture abdominale tonique et dépourvue d'un excès de masse grasse se calquent sur un modèle idéal de féminité.

Par conséquent, les salles de musculation offrent un terrain d'observation d'expression et de renforcement des modèles hégémoniques de genre puisqu'une majorité des adeptes alimente cet antagonisme en maintenant une forme de cohésion ou de conformisme entre leur sexe et leur modalité d'exercice physique. Ancrés dans les rôles et les mises en scène du corps traditionnellement assignés aux hommes et aux femmes, les rapports sociaux de sexe dans les salles sont dominés par des normes dissociant strictement les deux sexes.

2. Un effacement apparent des frontières du masculin/féminin

Cette dichotomie et ces stéréotypes genrés sont toutefois transgressés de façon remarquable par certaines femmes qui investissent des pratiques de musculation traditionnellement associées aux hommes (e.g. Lowe, 1998 ; Roussel & al., 2010 ; Bunsell, 2013). Bien que peu nombreuses, ces pratiquantes suscitent notre intérêt puisqu'elles

¹³⁵ Les stratégies commerciales d'entrepreneurs de l'époque dans le monde du muscle, comme Charles Atlas, outre-Atlantique dans les années trente ; ou comme Robert Duranton, en Europe francophone quelques décennies plus tard, amorcent et participent à la diffusion de ce modèle de masculinité hégémonique, faisant du muscle un atout de séduction vis-à-vis de la gent féminine. Ces publicités vantant les mérites de programmes de musculation sont consultables en annexe.

interrogent la hiérarchie entre les sexes en interne. Après avoir identifié dans quelle mesure ces femmes, aux trajectoires atypiques, transgressent les normes de genre au sein de la salle de musculation, nous montrerons en quoi les ressorts de la conversion féminine au bodybuilding se singularisent.

2.1. « *Je m'entraîne comme un homme* »

Les femmes de notre échantillon se sont toutes engagées initialement dans des modalités de pratique de musculation bien éloignées du bodybuilding. Si la conversion n'est pas un acte prémédité, elle l'est d'autant moins pour les femmes puisqu'à l'opposé de leurs homologues masculins, ce n'est pas la quête du muscle qui transparait dans les raisons invoquées à l'engagement, mais plutôt le désir d'affiner une silhouette¹³⁶. En outre, la particularité de cette conversion au bodybuilding réside pour ces femmes dans la nécessité de s'affranchir des normes genrées identifiées dans le dispositif des salles de musculation. Afin de prendre la mesure de cette perturbation de l'ordre sexué en interne, nous nous sommes attachés ici à préciser la nature de ces transgressions.

Cette émancipation des normes genrées s'illustre tout d'abord par l'empiètement de certaines femmes sur un territoire dit « masculin ». Béatrice constate qu'elle s'est « *souvent retrouvée dans les coins avec les haltères toute seule comme femme avec dix hommes* ». Florence affirme s'être « *toujours entraînée avec des hommes* » et sa façon de caractériser le type de relations qu'elle entretient avec son sparring-partner ressemble aux liens qui se tissent entre les femmes et les hommes dans des milieux dominés par les hommes (Bourdieu, 1998). En ajustant ses conduites aux codes qui dominent l'espace de pratique, elle devient *one of the boys* (Van Zoonen, 1998) et se trouve ainsi acceptée par les hommes bodybuilders : « *La personne avec qui je m'entraîne maintenant, je la connais depuis dix ans, mais on parle vraiment de tout, moi, je deviens un petit peu, je pense qu'il me traite comme un homme, c'est-à-dire qu'il me parle, il me dit des choses qu'il pourrait dire à un autre homme, mais pas à une autre femme. Parce que quand même on passe beaucoup de temps ensemble, lui, il me dit souvent : « je passe plus de temps avec toi qu'avec ma femme » (rires) et c'est vrai* ».

¹³⁶ Le bodybuilding peut d'ailleurs dissuader, voire même rebuter de nombreuses pratiquantes. Pour des raisons esthétiques et par peur de modeler un corps jugé trop musclé via un entraînement intensif, Emilie limite son investissement dans la pratique de la musculation : « *Et bien pour moi, c'est tellement autre chose [...] c'est une hygiène de vie extrême, (silence) après, moi, je ne trouve pas ça joli esthétiquement, donc, je ne tends pas du tout à ça. [...] Il y a une espèce de sur-maîtrise de son corps, de son alimentation, ça devient obsessionnel, donc c'est vrai que oui, je ne juge pas, parce que voilà, chacun ses choix mais, oui, non (rires) [...] Moi, je ne vais jamais dans la douleur. Je ne vais jamais dans la douleur. J'aime sentir le muscle qui brûle mais ça doit rester supportable. Donc il y a vraiment, voilà, la notion de douleur, quand je vois ces gens qui sont au bodybuilding, je ne vois pas l'intérêt* ».

La conversion au bodybuilding semble s'accompagner pour Florence d'un mode de socialisation viril (Mennesson, 2005) qui correspond à une forme d'assimilation renvoyant à un langage spécifique de *virilité* (Le Feuvre, 2007)¹³⁷.

Ce n'est donc pas qu'une simple cohabitation féminine au sein d'un environnement masculin. Le dévouement, la détermination et la discipline, présentés comme les qualités neutres et intemporelles du bodybuilding (Fussell, 1991) sont en réalité des qualités pleinement liées aux formes de virilité valorisées par les hommes qui s'imposent aux femmes converties. À l'instar des boxeuses étudiées par Mennesson (2005), nos enquêtées converties s'entraînent avec des hommes et disent s'entraîner comme des hommes : « *Moi, je me suis toujours entraînée comme les hommes* » (Aude) ; « *Au niveau où moi, je fais. Je m'entraîne comme un homme en fait. Oui, bon, évidemment, un homme qui fait cent dix kilos va pousser plus lourd que moi, enfin, j'espère. Mais, bon moi, j'ai beaucoup de force en fait, donc, je m'entraîne lourd* » (Béatrice).

Dolorès dit aller à la salle « *comme une guerrière* » et recherche le dépassement de soi dans la pratique de la musculation. Ces observations rejoignent celles de Roussel et Griffet (2004) dans le sens où « *le domaine des sensations physiques reste le moteur d'une mise en perspective et explique en partie l'attachement à la pratique* » (Roussel et Griffet, *op. cit.* : 152). Quel que soit leur sexe, les converti(e)s déclarent transmuier la douleur en plaisir¹³⁸ et mobilisent une rhétorique sur le don de soi qui trouve sa légitimité au regard de ce que l'investissement dans le bodybuilding apporte en retour. Comme pour les hommes, la conversion des femmes au bodybuilding se conjugue avec le sentiment de l'accroissement de l'estime de soi (Klein, 1993) largement travaillé dans les *représentations d'équipe* (Goffman, 1973a) identifiables dans les revues ou lors des compétitions. Ces femmes se conforment à ces discours de valorisation de la confiance en soi comme ressources sociales majeures pour affronter la vie : « *J'ai vu mon corps changer, j'ai vu, alors, j'ai plus confiance aujourd'hui à quarante ans avec la pratique du body qu'à vingt ans avec le basket. Non, mais je ne sais pas, c'est une question de maturité aussi* » (Dolorès). Béatrice perçoit sa conversion au bodybuilding comme une revanche sur son passé et une manière de s'émanciper d'une condition de femme perçue comme dominée : « *J'ai toujours été un peu perçue comme la femme enfant, la petite femme fragile, etc. Et puis, ça m'a, ça m'a donné plus de confiance, en fait, de, d'être un peu plus imposante, d'être, de me sentir moi dans mon corps plus forte. Ça*

¹³⁷ En outre, cette conversion s'accompagne durant le temps de l'entraînement comme nous l'avons vu précédemment, par le partage de connaissances spécifiques et techniques (entraînement, nutrition, *pharmacopraxis*) et de critères esthétiques valorisant la beauté musculaire.

¹³⁸ Comme nous l'avons vu dans le chapitre II.

m'a donné un peu plus d'assurance aussi par rapport à certaines choses ». Ces discours relayent les discours formatés des revues spécialisées dans le domaine de la musculation, qui non seulement valorisent l'idée que chacun, par sa volonté, a prise sur son destin mais aussi que la pratique est une ressource majeure de transformation de soi. Il y a donc un discours d'accompagnement, largement travaillé dans les médias spécialisés, qui valorise la capacité de s'arracher de sa condition et qui entre en résonance avec les expériences sociales des converti(e)s. En ce sens, l'adhésion au modèle méritocratique prôné par la *subculture* du bodybuilding tendrait à dénaturer les sexes.

En exposant l'évolution de ses objectifs, Gwenola rend explicite les implications de sa conversion au bodybuilding : « *La performance a primé sur la séduction. C'était, je veux être la meilleure, je veux être. Ce n'était pas, je veux être la plus belle, c'était, je veux être la meilleure. Je veux être la plus musclée* ». Cette citation atteste clairement de la transformation de ses aspirations. A contrario des pratiquantes ordinaires, l'objectif n'est plus de satisfaire aux normes conventionnelles de féminité mais de performer en se conformant aux normes esthétiques instituées par la discipline. La conversion féminine au bodybuilding correspond ainsi à une mise en retrait des normes traditionnelles de féminité et à une adhésion progressive à des normes viriles. Ainsi, l'une des particularités des conversions féminines tient au caractère atypique de ces trajectoires qui ont progressivement bravé certaines normes genrées enracinées dans les pratiques et les représentations des pratiquant(e)s.

2.2. Une transgression sous contrôle masculin

Comment cette transition entre ces univers genrés initialement scindés s'opère-t-elle ? Si nous retrouvons les voies de conversions *consonantes* et *introspectives* présentées précédemment chez les deux sexes, la conversion féminine au bodybuilding ne semble possible qu'à partir du moment où elle est accompagnée et supervisée par des hommes (du moins dans la première phase de la carrière). Aux dires des femmes converties interviewées, les accompagnateurs hommes jouent un rôle essentiel dans cette transition. C'est comme si cette incursion dans un univers viril devait être cautionnée par un accompagnement masculin, comme si la transgression des normes genrées ne pouvait se faire de façon autonome. Ce constat fait encore une fois écho aux observations de Mennesson (2005) qui soulignent que les « *socialisations inversées* » facilitent l'accès à des pratiques « du sexe opposé ».

Pendant de longues années, Béatrice fréquente les cours collectifs dans les salles de fitness : « *Pendant vingt ans à peu près, j'ai fait du fitness pour m'amuser et surtout des cours collectifs pour me défouler mais sans résultats physiques* ». Le glissement vers la pratique de

musculation en salle s'opère par le biais de son compagnon de l'époque : « *Et puis en fait, à un moment donné, j'ai commencé à m'entraîner en duo, avec mon ex compagnon [...] et m'entraînant en duo, je prenais plus lourd, et puis en fait, j'ai vu, j'ai commencé à voir mon corps se transformer [...] On l'a fait ensemble et on a pu progresser* ». Par la suite, Béatrice reconnaît que la rencontre avec son coach, qu'elle considère comme un père de substitution, constitue un moment clé de sa carrière : « *Il m'a amené où il m'a amené. Donc, moi, je suis, il a été un peu paternel au moment où j'avais besoin d'un père entre guillemets. Et donc, il m'a suivi comme ça. Il a toujours été aussi dans son attitude, très paternel, genre, il me prend dans ses bras, il me fait un bisou et ce n'est pas équivoque en fait* ». Consentante vis-à-vis des recommandations de son coach, Dolorès estime que c'est ce dernier qui l'a orientée vers le bodybuilding sur un mode directif : « *J'ai rencontré dans cette salle, j'ai rencontré mon premier coach et puis, et bien voilà, c'est lui qui m'a tiré, c'est lui qui m'a engagé dans cette voie* ». L'engagement dans la pratique de la musculation correspond pour Florence à sa rencontre avec son mari bodybuilder : « *Moi, j'ai commencé [...] parce que j'attendais mon mari qui s'entraînait, qui s'entraînait, voilà et puis du coup, j'ai commencé à m'entraîner moi-même aussi, et puis avec le temps voilà, on a décidé, on essaie voilà, on essaie pourquoi pas et puis de là, et puis depuis là, je n'ai jamais arrêté* ». Le mari de Florence ne s'est toutefois présenté initialement comme un soutien : « *Au début, il m'a toujours freiné parce que, comme je vous ai dit, il m'a toujours dit que pour un homme c'est difficile, pour moi, c'est dix fois plus difficile [...] ce n'est pas un sport pour les femmes* ». Mais l'investissement accru dans la pratique de la musculation de Florence dissipe progressivement les discours essentialistes de son mari : « *Et puis bon, il voyait que moi, j'allais m'entraîner, que j'avais envie de faire et puis voilà, alors depuis là, il m'a soutenue, il m'a aidée* ». Florence souligne le rôle important joué par son mari dans sa conversion : « *Si je n'avais pas rencontré mon mari, il y aurait eu sûrement un autre schéma* ».

Les accompagnateurs masculins (initiateur, sparring-partner ou entraîneur) jouent un rôle essentiel dans l'accession des femmes à la pratique du bodybuilding. Carole, pratiquante en voie de conversion, constate que « *souvent ces femmes [converties] [...] elles ont leur gaillard qui est bodybuilder* » et conforte l'idée que vivre avec un homme converti au bodybuilding facilite la conversion : « *[En évoquant le cas de sa coach] Avec son copain, ils sont les deux là-dedans, ils préparent les compétitions, donc, quand tu as ton conjoint qui est là-dedans c'est d'un côté plus facile, on a encore parlé de ça samedi. C'est vrai que pour moi, des fois, je me sens un petit peu (silence) incomprise* ». Sa propre situation conjugale avec un homme qui n'est « *pas du tout dans le milieu* » apparaît comme un frein à sa conversion : « *D'avoir un*

copain qui est dans ce milieu là, tu vois les choses très différemment, au niveau de l'hygiène de vie, du régime, de ta vie sociale [...] je pense que si j'avais un copain bodybuilder, ça serait beaucoup plus facile ». Carole exprime à nouveau ce point de vue, en identifiant un lien de causalité entre la situation de couple de sa sparring-partner et son récent décrochage : « *Elle a un copain qui est moins basé musculation pure et dure donc, là, je la sens aussi un peu moins motivée* ».

Nos résultats attestent que la connexion entre ces mondes genrés initialement clivés ne s'opère que par le biais d'accompagnateurs masculins. Les relations entre ces derniers et les femmes converties sont couramment renforcées par un lien affectif qui tend à dépasser le cadre strict de la pratique de la musculation. En se nouant antérieurement à la conversion ou pendant, ces liens facilitent et/ou renforcent l'attachement des femmes à la pratique du bodybuilding. Les interactions de ces femmes avec leurs homologues masculins dans l'espace de la salle de musculation apparaissent donc comme un élément essentiel à l'activation de dispositions à la pratique du bodybuilding.

3. Des femmes musclées s'estimant invariablement stigmatisées

Après avoir identifié en quoi l'orchestration de la conversion féminine au bodybuilding se distinguait de celle des hommes, nous avons examiné ses effets sur le quotidien de ces femmes. Toujours dans une perspective comparative, nos observations révèlent qu'à l'inverse des corps masculins bodybuildés, celui des femmes musclées semble invariablement sujet à controverses et ce, quelles que soient ses scènes d'exposition. En s'appropriant des codes et des formes symboliques historiquement ancrés, associant fortement musculature et masculinité (Connell, 1995), ces femmes sont renvoyées quasi systématiquement à un statut de *gender outlaws* (Bornstein, 1995 ; Shilling et Bunsell, 2009).

3.1. À l'extérieur de la salle : une stigmatisation permanente

Bien que la dimension spectaculaire des corps bodybuildés des deux sexes suscitent la stupéfaction des quidams à l'extérieur des salles de musculation¹³⁹, les femmes bodybuildées perçoivent un regard d'étonnement décuplé et souvent stigmatisant en raison de l'écart entre

¹³⁹ Béatrice indique que les pratiquants des deux sexes suscitent l'attention et ceci tout particulièrement dans certaines scènes de la vie ordinaire qui dévoilent les corps bodybuildés : « *J'ai été avec celui avec qui je m'entraîne (rires) à la piscine avec lui. Alors on s'est dit, on aurait un gyrophare sur la tête, (rires) ce serait le même effet. Donc tout le monde qui se retourne, autant lui que moi, on est musclé et sec. Donc c'est vrai qu'à la piscine, ça fait effet* ». Nous renvoyons ici à la partie du chapitre II relative à la stigmatisation des bodybuilders.

leur apparence et les images dominantes de la féminité (e.g. Lowe, 1998 ; Bunsell, 2013)¹⁴⁰. Alors que le corps masculin viril peut trouver certains espaces de valorisation en dehors des salles de musculation, celui des femmes semble en revanche constamment confronté au *procès de virilisation*.

Les pratiques qui façonnent le corps des femmes en conformité avec les normes de la masculinité hégémonique créent un embarras dans la perception des apparences. Aude, consciente des effets apparents sur son corps, constate l'impossible indifférence des passants : « *Bon, moi, je me suis toujours entraînée comme les hommes. Ce qui m'a valu d'avoir un physique un peu des fois masculin, on me le reproche assez des fois, parce que c'est vrai qu'en s'entraînant comme les hommes, forcément le corps réagit pareil. Donc, c'est vrai que par exemple, au niveau des cuisses et tout, je n'avais pas la forme de cuisse des filles* ». Les corps féminins musclés interpellent et ne peuvent s'effacer sur les scènes de la vie quotidienne : « *On ne peut pas laisser notre physique à la maison et puis, voilà, moi je dis souvent, j'aimerais bien aller à la Migros faire mes courses sans qu'il y ait personne qui me regarde* » (Florence).

L'incompréhension des non initiés qui peinent à comprendre pourquoi certaines femmes semblent « sacrifier » leur corps en transgressant les codes féminins peut d'ailleurs provoquer une certaine forme d'agacement chez Aude : « *Une vie de culturiste, c'est pratiquement passer sa vie à expliquer pourquoi on fait ça, parce que la question c'est : « Et pourquoi tu fais ça ? » et moi je réponds systématiquement : « Et pourquoi, on ne donne pas, onze ballons à onze joueurs de foot qui courent derrière un seul ballon », (silence). C'est quoi le but, voilà, c'est tout donc, je veux dire, moi, je fais ça parce que ça me plaît, parce que j'aime bien, il y a tout un tas de truc autour, il y a une recherche, il y a plein de choses. Pourquoi, on me demande systématiquement, pourquoi on me demande, pourquoi tu fais ça. Il doit y avoir forcément une raison* ». Ayant pourtant pris le soin de ne pas traiter du *pourquoi* mais du *comment* durant les entretiens (Becker, 2002), afin de privilégier l'explicitation du déroulement des carrières, Aude exprime sa lassitude de devoir justifier sans cesse les raisons de son investissement dans le bodybuilding.

Mais les réactions induites par ces corps féminins musclés ne se réduisent pas à un étonnement poli ou goguenard. Les photos de Béatrice sur les réseaux sociaux sont commentées et jugées par certains internautes avec moins de retenue. Béatrice rapporte leurs

¹⁴⁰ Ce décalage des perceptions, entre un corps musclé, strié, affûté, conforme aux critères de la discipline bodybuilding et un corps embarrassant dans la vie courante, car jugé inadapté aux conventions et aux normes esthétiques genrées, est d'autant plus saillant à l'échéance du concours : « *C'est dur quand on est en compétition, oui, alors ça, le regard des gens. Il est très dur, parce qu'on est vraiment dans une période où on est vraiment beaucoup plus sec. Donc, les muscles sont à fleur de peau* » (Aude).

réactions et leurs propos : « *J'ai eu des photos de moi sur lesquelles il y a eu des commentaires, mais absolument atroces : « oui, elle est terrible, c'est pas une femme »* »¹⁴¹. Ces commentaires ne sont pas exclusivement formulés par écrans interposés. Florence y est confrontée dans ses interactions de face-à-face dans la vie courante : « *Il y a des critiques très négatives mais vraiment méchantes [...] ça me blesse énormément* ». Béatrice y fait également face dans ses interactions dans sa sphère professionnelle : « *On m'a vu évoluer pendant une année physiquement [dans son milieu professionnel], alors tout de suite c'est du blabla [...] Ils me connaissaient avant aussi et puis bon, il y en a plusieurs qui m'ont dit : « Arrêtes, tu perds ta féminité » et tout* ». Béatrice rapporte son embarras en raison de la perception d'une incompatibilité entre son statut professionnel et la médiatisation de ses performances lors d'un championnat de bodybuilding & fitness : « *Vous imaginez, j'ai un poste à responsabilité avec une grande visibilité, donc, j'ai été dans les journaux par rapport à mon job et tout, et je me retrouve dans le journal en maillot de bain, enfin en maillot, en string, donc ça ne plait pas à tout le monde* ». Ce décalage contraste clairement avec ce bodybuilder exerçant un métier dans la sécurité dont la performance au concours a été annoncée dans le journal interne de son entreprise¹⁴². La question du genre se combine ici avec l'effet du milieu professionnel. Alors que le corps masculin bodybuildé, instrumentalisé dans le travail comme un *gender capital* (Bridges, 2009) peut constituer une ressource dans certaines professions, le corps féminin musclé est doublement condamné pour le cas de Béatrice : d'une part pour sa virilité en décalage avec les normes conventionnelles dominantes non conformes à l'*arrangement des sexes* (Goffman, *op. cit.*), et d'autre part pour sa popularité dans un milieu culturellement favorisé où le corps fort n'est guère valorisé. Ce dernier exemple est emblématique des difficultés éprouvées par les femmes hors du milieu des salles de musculation. D'après les considérations de Aude, la pondération des jugements rendus à l'égard des femmes musclées n'est pas de mise : « *Pour les gens lambda, une femme musclée, ça reste une femme musclée, donc, ils ne font pas trop de différences, si elle est trop musclée ou pas assez musclée [...] Mais, je veux dire, une femme, on ne peut pas la considérer avec du muscle, mais c'est voilà (silence)* ». Si les hommes bodybuildés peuvent tirer profit de leur physique dans certains cadres d'interaction hors de l'univers des salles de

¹⁴¹ Certaines appréciations anticipent même ce *procès de virilisation*. Béatrice décrit son interaction avec un journaliste lors d'une interview téléphonique ainsi : « *Le journaliste, il m'a interrogé pendant une heure au téléphone. Et puis, il me posait des questions, mais bon, ça ne vous dérange pas comme ça d'être devenu masculine et tout. Et puis je dis : « Attendez de me voir avant de poser ce genre de questions ». Et puis quand il est venu et puis que j'étais en maillot en plus, il est venu aux championnats pour prendre des photos, il a dit : « Ah oui, il y a plusieurs questions que je n'aurais pas posées si vous aviez été devant moi ». Parce que oui, il s'imaginait que j'étais un mec quoi, vraiment* ».

¹⁴² Cet article consultable en annexe titrait : « *Un champion suisse de body-building dans nos rangs* ».

musculature, les femmes musclées semblent vouées à un discrédit symbolique quasi systématique.

3.2. Dans la salle de musculation : des controverses persistantes

À l'opposé des espaces de la vie quotidienne, la salle de musculation pourrait être perçue comme un sanctuaire pour ces femmes qui excellent dans la pratique de la musculation. C'est ce que suggère Florence : « *Moi en fait, je dois dire que, je me sens à l'aise seulement dans les salles de fitness (silence). Parce que c'est mon ambiance à moi, parce que je me sens chez moi. Parce que les gens, ils voient ce que je fais, ils comprennent ce que je fais. À l'extérieur des fois, ils ne comprennent pas qu'est-ce que c'est* ». L'appréhension liée à ces discriminations la confine à évoluer professionnellement dans l'univers de la musculation : « *Moi, je me vois mal aller à la Migros travailler, franchement, ou aller, je ne sais pas, à la banque travailler [...] Oui, mais c'est parce que je ne pourrais pas avec mon physique déjà, les gens, ils me regarderaient bizarrement et voilà, ça ne le fait pas voilà. On a des problèmes même à trouver du travail pour ça* ». Florence souhaite ainsi se mettre à l'abri des jugements négatifs : « *J'ai déjà assez d'emmerdes dehors, je n'en veux pas au travail (rires), c'est juste ça* ».

Cependant, et bien qu'évoluant dans un environnement physique qu'elles semblent maîtriser¹⁴³, les lieux de pratique ne sont pas des sanctuaires et les femmes converties au bodybuilding ne sont pas épargnées par les remarques désobligeantes (Bunsell, 2013). Aude rapporte sa perception contrastée des regards des hommes dans la salle de musculation : « *Alors, le rapport avec les hommes dans la salle, alors, ça peut se passer, très, très bien, parce qu'il y en a qui reconnaissent le travail, qui se disent oui, si c'est dur pour moi, ça doit être aussi dur pour elle aussi. Peut-être même plus dur. Puisqu'à la base, on n'est pas trop faite pour ça. Et puis, après, il y a les autres qui n'apprécient pas et puis qui, qui viennent carrément, moi, je me rappelle avoir eu des, des entraînements où les garçons, ils me voyaient soulever des poids et puis, ils venaient derrière pour essayer de soulever la même chose ou plus lourd, juste pour me montrer qu'ils étaient [sous-entendu, plus fort qu'elle]. Bon, ils n'y arrivaient pas [...] En plus souvent, c'est les jeunes qui font ça, ils ont besoin de se prouver voilà. Et c'est idiot, moi, je leur disais : « ça fait vingt ans que je m'entraîne, n'essaie pas de faire comme moi » ». Les femmes qui se rapprochent des performances*

¹⁴³ Florence affirme: « *Dans les salles de fitness en fait, il n'y a pas de secrets pour moi* ».

masculines dans la salle semblent déranger certains hommes. L'ex-compagnon¹⁴⁴ de Béatrice, qui l'accompagne dans la pratique de la musculation, ne semble pas apprécier la remise en cause de sa supériorité dans l'exercice de la force. Béatrice raconte : « *Il s'est rendu compte que moi, je progressais et puis pas lui, et puis que moi finalement, je prenais plus lourd que lui, alors que j'étais une petite bonne femme de quarante kilos et puis lui, un homme de septante cinq, quatre vingt kilos* ». Plus globalement, Béatrice s'accorde avec Aude pour considérer que les jugements des hommes sont contrastés : « *Dans la salle en général, les gens sont assez admiratifs, ou alors c'est des gros machos qui disent qu'une femme, ce n'est pas une femme, non, c'est un truc de mec alors qu'est-ce qu'elle fait ici ?* ».

Les hommes ne sont pas les seuls à rappeler les normes conventionnelles de genre dans la salle de musculation. L'incompréhension des pratiquantes ordinaires à l'égard des pratiquantes converties produit aussi des jugements désobligeants : « *Même les autres femmes ont du mal à se dire qu'une fille peut avoir du muscle [...] J'ai remarqué que le regard des femmes était dur sur nous. Elles ont un regard qui est assez dur, parce qu'elles ne comprennent pas* » (Aude) ; « *Je pense que les personnes les plus critiques, je pense que c'est les femmes, les femmes envers les femmes* » (Dolorès). Au-delà des dissemblances corporelles, la distinction des modalités de pratique de la musculation entre ces femmes tendrait à neutraliser d'éventuels échanges. Dolorès estime : « *Il y a des filles, ça [la musculation, poids libres, machines] leur fait peur [...] les filles, elles ont peur d'être trop musclées, elles ont peur du regard des hommes. Ah, mais si je suis trop musclée, on va me prendre pour un garçon* ». Carole, en voie de conversion, a passé ce cap : « *Je pense au niveau des femmes, elles ont quand même comme cliché que si tu soulèves des haltères, c'est pour gonfler et puis être énorme. Certaines femmes, elles ne comprennent pas que pour la perte de poids, et bien, encore une fois, il faut soulever du lourd. Et puis, tu peux soulever longtemps du lourd sans te transformer en musclor pour une femme* ». Aude rend davantage explicite cette division entre les femmes : « *Un entraînement de culturiste, ce n'est pas un entraînement de fitness de tous les jours, donc, elles font beaucoup de cardio, elles font beaucoup de vélo, elles font beaucoup de cours, elles font beaucoup de tapis, de stepper de... Nous, on ne fait pas ça, jamais. Moi, si je commence à lui dire que je fais du squat à cent soixante. C'est quoi ça! Non, mais c'est ça, donc ça, c'est dur aussi* ».

Le *procès de virilisation* est opérant même dans les espaces où les femmes converties se sentent à leur aise et performant. Bien que les femmes musclées semblent jouir d'une certaine

¹⁴⁴ L'ex compagnon de Béatrice est un pratiquant de musculation « ordinaire » qui s'inscrit dans le profil « sportif ».

reconnaissance auprès de la communauté des converti(e)s, leur position dans la salle reste problématique, toujours exposée à la menace des jugements négatifs, exprimés par les regards dédaigneux, voire cible des critiques explicites. En revanche, par la fascination qu'il peut susciter dans les salles de musculation, « *Les gens me regardaient comme un Dieu oui, c'est vraiment plaisant, c'est super. [...] Oui, je suis le plus gros [musclé] de la salle* » (Guillaume), le corps bodybuildé masculin semble davantage préservé des remarques dénigrantes.

La perception des réactions induites par ces corps « extraordinaires » se différencie ainsi en fonction des sexes. Alors que les hommes bodybuildés disposent d'espaces de valorisation, les femmes converties semblent en situation de vulnérabilité quelles que soient les scènes d'exposition de leurs corps. Par conséquent, ces résultats permettent de mieux comprendre la divergence des expériences sociales masculine et féminine du bodybuilding.

3.3. Lors des compétitions : un cadre genré sur-mesure

Dans l'univers institutionnel qui régit les compétitions de bodybuilding (& fitness)¹⁴⁵, la perception des apparences obéit à un cadre normatif très dissemblable. À la différence des précédentes scènes d'exposition des corps, dans lesquelles les jugements semblent relever de normes sociales plus diffuses, les instances fédérales de la discipline opèrent un travail d'objectivation de la perception des apparences en édictant les règlements qui définissent les protocoles et les critères de jugement esthétique pour les compétitions¹⁴⁶. Nos observations indiquent que la codification différenciée des compétitions masculines et féminines révèle une partition du pouvoir entre les sexes. La *domination masculine* (Bourdieu, *op. cit.*), qui s'exprime ici à travers un contrôle des performances féminines *via* l'exercice d'un pouvoir sur la fixation des normes au sein de l'institution (Bourdieu, 2011)¹⁴⁷, aboutit à une marginalisation des femmes jugées trop « androgynes ». Après avoir rendu compte des manœuvres institutionnelles opérées autour du cadrage des compétitions féminines, nous nous intéresserons à la réception des règles qui fixent les normes d'évaluation des corps féminins, à travers les expériences des compétitrices.

¹⁴⁵ Cette mention entre parenthèse se justifie car la dénomination "fitness" apparaît plus tardivement pour présenter ces compétitions.

¹⁴⁶ « *La reconnaissance institutionnel du capital sportif intervient sous la domination des instances sportives qui consacrent les performances, décernent les titres, les médailles et les récompenses qui permettent d'obtenir les succès* » (Faure et Fleuriel, 2010 : 6).

¹⁴⁷ « *Le champ du pouvoir se définit comme l'espace des positions à partir desquelles s'exerce un pouvoir sur le capital sous ses différentes espèces. Il faut en effet distinguer entre la simple possession de capital (économique ou culturel par exemple) et la possession d'un capital conférant un pouvoir sur le capital, c'est-à-dire sur la structure même du champ...* » (Bourdieu, 2011 : 128).

3.3.1. Une euphémisation des critères d'excellence du féminin

Il est nécessaire de prendre en compte la structuration du cadre compétitif du bodybuilding & fitness puisque l'ensemble des compétiteurs et compétitrices s'y intègrent en se conformant aux normes d'excellence fixées par les fédérations. Cette perspective est d'autant plus pertinente pour notre questionnement qu'elle institue des dissemblances marquées entre les sexes. Alors que les critères de hiérarchisation des athlètes masculins se caractérisent par une relative constance au fil des décennies, les « règles du jeu » instauratrices des compétitions féminines sont plus instables. Sous couvert d'enjeux commerciaux, cette instabilité s'explique en partie par la volonté des instances dirigeantes, majoritairement constituées d'hommes, de sauvegarder l'ordre sexué sur les podiums.

Iconographies : L'évolution des catégories féminines : de l'orthodoxie à l'hétérodoxie

Ces photos (ci-dessous) représentent dans leurs catégories respectives, les championnes du *Joe Weider's Olympia fitness and performance week-end 2011*¹⁴⁸. L'apparition progressive de nouvelles catégories témoigne de l'évolution du cadre institutionnel des compétitions de bodybuilding & Fitness féminins.



Une brève incursion dans l'histoire de l'institutionnalisation des pratiques de bodybuilding nous livre quelques points de repères essentiels si nous souhaitons mieux comprendre l'évolution et les particularités de la structuration du bodybuilding féminin. Un premier élément remarquable est l'existence d'un décalage temporel entre l'institutionnalisation des pratiques des deux sexes. Si la

¹⁴⁸ Ces photos sont issues du site internet de la revue de bodybuilding *Flex* éditée par Weider publishing LTD : <http://www.flexonline.com/galleries> collectées le 27/08/2012.

création du concours Mr. *Olympia*¹⁴⁹ en 1965 va de pair, comme sa dénomination l'indique, avec la participation des hommes ; les femmes attendront 1980 pour y prendre part. Les enjeux économiques supplémentaires et sous-jacents à cette ouverture ne semblent pas être étrangers à cet apparent souci de parité entre les sexes. De plus, alors qu'en interne les hommes sont quasiment exemptés de toute polémique concernant la surenchère du muscle, la controverse à l'égard des femmes musclées s'amplifie à mesure que les modèles jugés androgynes apparaissent (Roussel et Griffet, 2004). Le débat au sein des fédérations est animé : doivent-elles ou non différencier les critères de jugement entre les sexes ? Les répercussions de ce questionnement sont palpables. En créant de nouvelles catégories féminines, l'IFBB affirme une orientation. La progressive déclinaison des catégories féminines vers un modèle de féminité hégémonique en atteste. Durant ces deux dernières décennies et bien que les catégories coexistent, nous assistons à un tropisme des normes vers un modèle plus conforme aux formes dominantes de la féminité. Les canons esthétiques consacrés en témoignent. Si dans un premier temps, les femmes investissent les compétitions de bodybuilding selon des modalités analogues à celles de leurs homologues masculins¹⁵⁰, l'évolution atteste d'une déclinaison des catégories et d'un resserrement des normes vers un modèle de féminité plus « conventionnel », incarnée ici par la Miss *Bikini*. La densité et la définition musculaire initialement codifiées et valorisées sont atténuées pour les catégories féminines émergentes. L'ajout du terme *fitness* à ces événements qui célébraient initialement les corps bodybuildés n'est pas anodin. À l'inverse des compétiteurs, les compétitrices forment un groupe plus hétérogène car elles se distribuent entre un pôle de valorisation de l'hypertrophie musculaire et celui de la célébration du galbe mesuré et de la minceur. Cette différenciation de la réglementation des compétitions des femmes va de pair avec une différenciation des protocoles de présentation des corps durant les compétitions. Au-delà des différences des esthétiques musculaires, l'apparition des talons hauts sur scène est une nouveauté et correspond à l'émergence des catégories relativement récentes (Miss *Fitness*, Miss *Shape* et Miss *Bikini*). Ces catégories se singularisent également par des poses codifiées qui se différencient de celles du concours de Ms. *Olympia* et des compétitions masculines. La modification des compétitions exposée dans cet encart indique un travail de régulation des normes genrées.

¹⁴⁹ Nous avons ici fait le choix d'étudier brièvement l'évolution des catégorisations des athlètes féminines professionnelles qui concourent à Olympia, sous l'égide de l'IFBB (International Federation of Bodybuilding and fitness), fédération organisée sur un modèle pyramidal. Considéré par de nombreux converti(e)s comme la plus relevée et prestigieuse des compétitions de la discipline, cet événement a une importance majeure dans l'univers du bodybuilding. Si comme nous l'avons vu précédemment, les fédérations de bodybuilding sont nombreuses, ces dernières tendent à s'aligner sur les remaniements entrepris et édictés par l'IFBB. Pour ces raisons, ce concours est représentatif de l'évolution de la structuration des compétitions de bodybuilding.

¹⁵⁰ Les critères d'évaluation des corps des athlètes hommes ou femmes sont les suivants : la ligne, la symétrie et l'équilibre des masses musculaires ; la définition musculaire et la densité musculaire. Tout en restant relativement vagues, ces critères semblaient s'appliquer indifféremment pour les hommes et les femmes.

Les règlements de la WABBA¹⁵¹, (fédération organisatrice des compétitions auxquelles nous avons assisté) concordent globalement avec ceux de l'IFBB. Nos observations de terrain, lors des compétitions nationales de bodybuilding & fitness en Suisse romande, confirment les évolutions présentées dans l'encadré et nous apportent des données supplémentaires¹⁵².

Les compétitrices sont en minorité¹⁵³ et celles affichant une musculature massive sont très peu représentées, voire même absentes. Les femmes investies selon cette modalité de pratique sont rares en Suisse. L'une d'entre elles le confirme. En recherchant un éventuel effet boule de neige afin de développer des connexions avec d'autres compétitrices¹⁵⁴, Florence répond : « *Il n'y en a pas (rires). Pour les hommes, il y en a quelques-uns oui, des femmes, non, il n'y en a pas, il y en a plus tellement* ». Aude estime que ce phénomène est lié à l'absence de structuration de la pratique en Suisse : « *Je crois qu'ici en Suisse, il doit y en avoir deux, trois pas plus. Moi, j'ai une copine qui fait justement, qui est Body, mais elle ne sait pas encore si elle va reprendre les compétitions, elle aimerait mais où, aller où, comment (silence)* ». Le déclin des catégories féminines qui valorisent le volume musculaire est largement relayé par des catégories qui se rapprochent ou correspondent aux canons esthétiques féminins plus conventionnels. Cette restructuration des compétitions féminines produit des effets comparables dans d'autres pays comme la France (Roussel et Griffet, *op. cit.*) ou la Grande-Bretagne (Bunsell, *op. cit.*)¹⁵⁵. Les femmes observées durant les championnats de 2011 et 2012 se répartissent exclusivement dans les catégories *Shape* et *Fitness*, catégories qui accordent une part plus importante à l'évaluation de la féminité¹⁵⁶. Le championnat de 2013 en Suisse voit le rétablissement de la catégorie *Body-Fitness*, catégorie valorisant les musculatures féminines prononcées, et l'apparition de la catégorie *Modèle*, équivalent de la catégorie *Bikini*. Ces catégories aux antipodes parachèvent le spectre élargi des compétitions féminines. Signe des controverses entourant la codification des corps féminins hypertrophiés musculairement, le règlement WABBA de la catégorie *Body-Fitness* a demeuré longtemps

¹⁵¹ Règlement consulté le 23 avril 2013 : <http://wabbaworld.com/rules.html>

¹⁵² Les observations portent sur les championnats qui se sont déroulés entre 2011 et 2013.

¹⁵³ Pour l'année 2011, il y avait 9 compétitrices pour 28 compétiteurs, pour l'année 2012, 9 pour 23 et enfin pour l'année 2013, 9 pour 32.

¹⁵⁴ Cette demande a été formulée à la fin de l'entretien.

¹⁵⁵ La réciproque masculine avec l'apparition très récente de la catégorie Mister Fitness aux championnats Suisse de 2014 ne se vérifie pas, puisqu'elle ne s'accorde pas (à l'instant où nous rédigeons cette thèse) à une desertion des hommes des catégories plus orthodoxes.

¹⁵⁶ Béatrice évoque cette différence significative entre la structuration des compétitions masculines et féminines : « *Chez les femmes, ce n'est pas du tout comme ça [comme chez les hommes]. Il n'y a pas de catégories de taille, ni d'âge, ni de poids. Donc après c'est plus visuel* ». Le règlement WABBA (New rules 2011) et les critères définis pour la catégorie Miss Shape ainsi que pour les Miss Fitness attestent de la volonté de la fédération de pondérer la musculature féminine et sa visibilité. Bien qu'*a priori* conscient de son caractère subjectif, la féminité des compétitrices est un critère de jugement retenu dans l'évaluation des corps. Ces règlements sont consultables en annexe.

indéfini durant le temps de notre enquête, avant de finalement s'aligner sur les critères de jugement des hommes.

La stratégie institutionnelle des fédérations visant à maintenir la dialectique genrée conduit finalement à l'émiettement des catégories féminines. Ainsi, loin de constituer un groupe homogène, les femmes qui prennent part à ces mises en scène des corps se scindent en plusieurs sous-groupes et ne transgressent pas au même degré les normes genrées. Nous pouvons ainsi répartir les pratiquantes de bodybuilding & fitness interviewées sur une échelle d'orthodoxie à l'égard du culte du muscle¹⁵⁷. La modalité de pratique orthodoxe qualifierait les femmes qui se conforment aux critères esthétiques traditionnels du bodybuilding. Les autres catégories correspondraient à des modalités de pratique plus alternatives, modérées ou hétérodoxes, perçues comme étant moins en décalage avec les normes esthétiques genrées dites « ordinaires »¹⁵⁸.

3.3.2. Du « grabuge » en coulisse

L'empiètement des femmes se conformant au modèle de féminité hégémonique sur la scène des compétitions de bodybuilding & fitness est perçu par les compétitrices « orthodoxes » comme une menace de dévalorisation de leur propre performance ou encore comme une dilution de la symbolique du cérémonial. Aux yeux de ces dernières, l'ouverture des compétitions à ces catégories jugées plus « hétérodoxes » est vécue comme une intrusion ou une *offense territoriale* (Goffman, 1973b). Confrontées une nouvelle fois aux diktats d'un modèle dominant de féminité dont elles souhaiteraient s'échapper, les pratiquantes converti(e)s se sentent en partie dépossédées de leur espace de consécration. En outre, les jurys étant majoritairement composés d'hommes, les compétitrices estiment ne pas pouvoir faire fi de la nécessité de jouer des signes de la féminité pour performer, et ce indépendamment des catégories jugées.

Les manœuvres institutionnelles opérées à l'égard des compétitions féminines pourraient être perçues objectivement et innocemment comme une manière de désenclaver la discipline en suscitant davantage d'intérêt auprès d'un public féminin élargi. Carole, pratiquante en voie de conversion, estime que : « *C'est justement aussi, [...] pour qu'il y ait plus de femmes qui fassent de la compétition. [...] Pour une femme qui veut rester athlétique, jolie, c'est, je pense*

¹⁵⁷ Nos interlocutrices replacées sur l'échelle d'orthodoxie à l'égard du bodybuilding : (en noir : les pratiquantes qui ont déjà participé à des compétitions).

HÉTÉRODOXE <-----> ORTHODOXE

Emilie < Carole < Béatrice / Dolorès < Aude < Gwenola / Florence

¹⁵⁸ Toutefois, il faut rappeler que même des compétitrices inscrites dans des catégories intermédiaires comme (Béatrice, Dolorès ou Aude) n'échappent pas au *procès de virilisation*.

une catégorie qui s'ouvre à de plus en plus de femmes [...] C'est un défilé si tu veux, elles sont canons, vraiment, ce côté un peu aguicheur, un peu provoquant voilà. [...] Donc à mon avis, c'est plus peut-être pour les femmes, comment dire, les poupées si tu veux, vraiment les Barbies, méga bonnes et sexy on va dire ». D'autres femmes interviewées plus proches de l'orthodoxie du bodybuilding se montrent moins indifférentes à l'évolution et aux particularités de la structuration des compétitions féminines. L'émiettement des catégories féminines et le resserrement des normes vers un modèle de féminité hégémonique ostensiblement affirmé génèrent de fortes tensions entre compétitrices. Dans le prolongement du raisonnement de Carole, autour de l'idée d'une instrumentalisation du corps féminin à des fins mercantiles, mais en employant une rhétorique plus incisive, Florence, pratiquante orthodoxe, dévalue ces catégories « hétérodoxes » qui semblent pour elle uniquement liées à la volonté des instances fédérales de rendre la discipline plus populaire : « Bikini, ce n'est pas une catégorie de fitness désolé (rires). Je refuse de le dire [...] En fait, ils les ont rajoutées dernièrement parce que les femmes, les bodybuilders femmes ne sont pas trop aimées dans le public alors, c'est pour attirer un peu plus de public voilà, c'est juste pour ça ». Aude va même plus loin et estime que l'avènement de ces nouvelles catégories dénature la pratique du bodybuilding et du fitness féminin : « (en faisant référence aux catégories « hétérodoxes ») Moi, franchement, ça me fait peur, ça me fait peur parce qu'on tombe dans, oui, on tombe dans du cabaret maintenant, moi, si j'avais voulu faire du cabaret, j'aurais fait du cabaret, je n'aurais pas fait de bodybuilding, mais le problème, c'est que elles, elles pensent qu'elles sont dans le cercle du bodybuilding. Alors elles disent oui, je fais de la musculation, je fais du bodybuilding, non tu n'en fais pas chérie. Tu n'as rien qui ressemble à ça. Physiquement, tu ne ressembles pas à une bodybildeuse, je suis désolée (silence) [...] ça a dénaturé un peu le sens de ce sport je crois ».

En s'insérant dans le dispositif symbolique des compétitions de bodybuilding & fitness, tout en s'exemptant *a priori* du processus de conversion préalable, les compétitrices hétérodoxes sont dépréciées et jugées illégitimes par les compétitrices « orthodoxes ». Ces changements opérés sur le cadrage institutionnel des compétitions féminines constituent une menace importante pour les pratiquantes traditionnelles. L'imposition de normes externes de jugement risque de changer les critères de classements dans les compétitions et/ou la hiérarchie des épreuves. Les nouveaux jugements de référence s'adosent aux codes hégémoniques de la féminité et déposèdent les pratiquantes orthodoxes du contrôle de la valeur de leur corps au sein de leur propre pratique. En conséquence, l'écart à l'orthodoxie est jugé sévèrement. Béatrice dénonce cet opportunisme des pratiquantes hétérodoxes : « Elles ont vu de la

lumière, elles sont entrées [...] Les modèles, c'est toutes des petites jeunes de vingt ans, vingt cinq ans qui sont bien foutues et puis, et bien qui n'ont peut-être jamais vu une haltère ». Leur incursion est jugée menaçante pour la méritocratie et la valeur travail promues par les orthodoxes : « *Les Miss Bikini en Europe, c'est la jolie fille qui est née avec des avantages physiques acquis de sa maman et de son papa, qu'elle développe un petit peu en faisant trois mois de régime et voilà* » (Dolorès) ; « *Ils ont enlevé certaines catégories, donc les filles ne se reconnaissent plus. Et puis, ils en ont mis d'autres où vraiment là, il faut juste être jolie. Ce qui arrive avec les Miss Bikini, parce qu'on ne peut pas dire qu'elles travaillent énormément (silence)* » (Aude). Ces discours de femmes orthodoxes ou proches de l'« orthodoxie » mettent en exergue ces tensions et la volonté des femmes converties de distinguer nettement la compétition de bodybuilding & fitness du simple concours de beauté. Ces dernières souhaitent être jugées uniquement sur leurs performances musculaires plutôt que sur leur conformité vis-à-vis des normes dominantes de la féminité.

Mais au-delà des clivages entre catégories, l'ensemble des compétitrices semblent irrémédiablement condamnées à valoriser leur féminité sur les podiums. Aude, compétitrice expérimentée mais aussi juge internationale dans la discipline, estime que si la hiérarchisation des athlètes féminines n'est pas exclusivement fondée sur la performance musculaire des femmes, c'est que la composition des jurys est majoritairement masculine : « *Les juges sont quand même à huitante pour cent masculins. Alors le regard des hommes n'est pas le même sur des athlètes femmes que sur des athlètes hommes. Et c'est vrai que moi, j'ai eu à en souffrir, il y en a d'autres qui en ont souffert. Elles en souffrent encore maintenant. Il y a ce côté masculin qui fait qu'ils n'arrivent pas à être objectifs, c'est dommage mais bon, c'est quand même une fille, elle est en maillot de bain encore une fois (le ton monte) souvent en string, sur des talons hauts, c'est dur pour un homme d'avoir une objectivité* ». L'objectivité des jugements affichée par les instances fédérales est ainsi contestée par les pratiquantes qui identifient un biais de perception entre les sexes. Ce télescopage entre critères de jugement *a priori* incompatibles génère de l'incertitude sur les critères de classement, les compétitrices s'en plaignent : « *Je ne sais pas comment les gens ils jugent les femmes, même au niveau international* » (Béatrice). Aude identifie une sorte de « désportivisation » des jugements au profit de l'assignation aux normes hégémoniques de féminité. Elle s'en insurge et dénonce cette remise en cause de la valeur « sportive » de la performance. Le muscle féminin ne semble pas être évalué à sa juste valeur et Aude souligne l'inégalité de traitement entre hommes et femmes : « *Chez les femmes, le problème, c'est que le côté sportif est largement laissé de côté pour favoriser le côté apparence, le côté, la féminité, bon, pfff, après ça*

englobe tout et n'importe quoi. Mais je veux dire, ce côté sportif, ils ont facilement tendance à le laisser de côté alors qu'en fait, c'est ça, on pratique un sport, il faut le montrer [...] Nous, on voulait qu'on nous laisse pratiquer notre sport, avec les règles normales. Sans être obligé de nous dire, de nous demander d'être féminine. Une femme, elle est féminine ou pas, je veux dire. On ne va pas demander à quelqu'un. On ne demande pas aux hommes d'être masculins, ça c'est un critère qui n'existe absolument pas chez les hommes. Pourtant Dieu sait si j'en ai connu des efféminés, mais on ne leur demande pas à eux. Nous, on nous demande d'être féminine, alors voilà ».

Par cette assignation quasi-permanente aux normes genrées, les critères de jugement et de classement imposés par les instances fédérales exercent une *violence symbolique* (Bourdieu, Passeron, 1970) sur les pratiquantes converties. Cette violence est d'autant plus forte pour ces femmes, qu'elles perçoivent la compétition de bodybuilding & fitness comme le seul et unique espace pour tenter de faire valoir le travail accompli en salle¹⁵⁹. Ainsi, le maintien des normes genrées lors des compétitions féminines est perçu comme un dévoiement de l'évaluation faisant passer les femmes compétitrices pour de simples objets de désir masculin reléguant la performance à un rôle secondaire. Cette assignation à la conformité aux normes hégémoniques en compétition irrite les pratiquantes « orthodoxes ». Pour elles, le jugement sur la performance ne doit pas être lié au sexe mais aux codes d'excellence du bodybuilding, centrés sur le volume musculaire, le galbe et la qualité du muscle. Cette sexualisation de la performance les renvoie aux normes corporelles d'une représentation dominante de la féminité alors qu'elles souhaitent que leur mérite se jauge au travail accompli et non à leur capacité à parodier le modèle de la « poupée Barbie ».

3.3.3. Les implications d'une double contrainte

Si le bodybuilding se caractérise par l'exercice d'un contrôle considérable sur son corps, cette supervision est redoublée pour les femmes converties par la nécessité de maintenir en parallèle et de façon constante les signes de la féminité dans le cadre de la pratique du bodybuilding comme en dehors dans la vie quotidienne. Cette double contrainte déjà observée par Mennesson (*op. cit.*) dans d'autres contextes sportifs, dans lesquels des femmes s'approprient des pratiques « du sexe opposé », illustre la difficulté de nos enquêtées

¹⁵⁹ « *Je le fais pour être sur scène, pour montrer les choses sur scène. Moi, je n'ai pas besoin d'aller à la Migros et montrer que j'ai un gros bras, mais qu'est-ce que je gagne à faire ça ?* » (Florence) ; « *Si je veux m'exhiber quelque part, si je veux montrer quelque chose, je monte sur une scène* » (Aude). Ainsi, les moments de valorisation des corps féminins musclés semblent se restreindre aux compétitions de bodybuilding & fitness.

converties à conjuguer le muscle au féminin. Nos observations relèvent que ce système de double contrainte institué par les fédérations influence les pratiques périphériques de façonnement du corps (chirurgie esthétique ou *pharmacopraxis*) des femmes.

3.3.3.1. Point de salut sans seins : du silicone ou rien...

Les corps transformés par l'exercice physique posent une double contrainte aux femmes. Il faut à la fois satisfaire aux normes de l'excellence sportive et continuer à se conformer aux normes conventionnelles de la féminité. Or, la pratique de la musculation intensive induit une réduction de la masse graisseuse des femmes et diminue de fait le volume de leur poitrine. Il est donc difficile de suivre conjointement ces deux modèles. Le recours à la chirurgie plastique mammaire chez les compétitrices, toutes catégories confondues, semble lié à leurs propres jugements sur leurs apparences. Plusieurs pratiquantes éprouvent à cet égard un certain embarras : « *Honnêtement, au niveau des seins, des décolletés, [...] j'ai quasiment perdu une taille de soutien-gorge, donc oui, comme je te dis, honnêtement, j'ai moins confiance au niveau du décolleté, c'est vrai que je pense avec une poitrine refaite ça serait différent* » (Carole, pratiquante en voie de conversion) ; « *Bon, maintenant, la problématique, c'est justement, et bien, je n'ai plus du tout de poitrine donc, ça c'est un peu gênant je trouve quand même* » (Béatrice, pratiquante convertie).

Cette volonté de restaurer des attributs féminins converge avec les normes de jugement en compétition sur lesquelles le regard des hommes joue un rôle considérable. Dans l'optique du concours, Carole évoque un possible acte chirurgical : « *Pourquoi pas au niveau de mes seins, avoir recours à la chirurgie pour ça, mais là aussi, je pense que ça serait lié à un concours, ou alors faire un premier concours et puis après me faire mes seins [...] Après, bon moi, il me faut de toute façon la chirurgie esthétique pour avoir les, les nichons qui suivent* ». La sauvegarde des attributs féminins apparaît donc aussi comme une nécessité pour gagner. En quête de conformité vis-à-vis de ses concurrentes directes, Béatrice justifie une éventuelle intervention chirurgicale : « *Une problématique aussi chez les femmes que je vais peut-être résoudre mais que je n'avais pas forcément envie de résoudre, c'est qu'en international, si vous ne mettez pas des implants, pfff. Vous perdez des points, c'est ridicule mais c'est comme ça. Je veux dire, une femme sèche n'a forcément pas de poitrine, puisque c'est de la graisse. Mais c'est vrai qu'en international, elles ont toutes des implants presque (silence). Donc, voilà (rires)* ».

Le recours à la chirurgie plastique mammaire est à la fois perçu comme une contrainte pour ces femmes qui préféreraient laisser en retrait leurs attributs féminins sur les scènes des

compétitions et comme une volonté de les préserver dans le cadre de leur vie quotidienne. Ces données mettent en exergue cette tension et révèlent une difficulté pour ces femmes à opérer une ségrégation de leur statut en fonction des cadres d'interaction. Ainsi, ces femmes se trouvent embarrassées et en même temps contraintes à *performer leur genre* (Butler, 2005) quelles que soient les scènes d'exposition des corps.

3.3.3.2. Limiter les effets androgènes des *Pharmacopraxis*

Les ambiguïtés de la reconnaissance du muscle féminin lors des compétitions ne semblent pas réfréner les femmes converties à recourir aux produits dopants. Le processus de normalisation des *pharmacopraxis* des femmes comporte de nombreuses similitudes avec leurs homologues masculins. Toutefois, une préoccupation supplémentaire apparaît dans le discours des femmes. Au souci commun d'un contrôle de sa santé physique, s'ajoute l'obsession de maintenir les signes féminins. Au regard de la fréquence et des récurrences constatées dans les discours recueillis, cette volonté de préserver des apparences féminines peut même constituer une préoccupation majeure.

Le risque de se voir stigmatiser est redouté par de nombreuses femmes et borne les usages des produits : « *Il y a des étapes que je ne veux pas dépasser* » (Dolorès). Les pratiquantes se fixent leurs limites et semblent conscientes des effets irréversibles de certains produits sur leur conformité aux modèles « féminins » des apparences : « *Sur les produits, sur les quantités, etc. Il y a des produits qui sont très virilisants pour les femmes et puis c'est, on ne peut pas revenir en arrière, une fois que c'est fait, c'est fait* » (Dolorès) ; « *On rentre dans un engrenage y compris avec le dopage qui fait qu'au bout d'un moment, les filles ne peuvent plus revenir en arrière, elles ne peuvent plus, c'est fini, moi, j'ai beaucoup d'amies comme ça qui sont allées jusqu'au bout et qui, qui ont dû, elles ne peuvent plus revenir, c'est fini. Donc elles continuent* » (Aude); « *Vous avez la voix qui change chez les femmes, la mâchoire qui se développe, les poils qui poussent, le clitoris qui pousse. Et tout est irréversible, donc si vous faites ça une fois en vous disant, oui, j'ai envie de faire une fois un championnat et puis j'arrête tout, je me calme, c'est trop tard (silence)* » (Béatrice). Cette compétitrice constate les effets chez certaines concurrentes ou d'autres femmes : « *Je connais des filles qui ont fait un championnat avec moi, et que l'année d'après, elles, oui, on n'a pas dû prendre la même chose (rires) [...] Je ne veux pas arriver dans la dérive parce que, il y en a qui commence avec ça, et puis, ils veulent aller toujours plus loin, la catégorie d'au-dessus et puis après, surtout au niveau des femmes, je veux dire, ce n'est plus des femmes. Moi, je n'irais pas jusque là. C'est vrai que là, maintenant, je commence à, les gens qui me voient, disent que je*

suis, je suis énorme, je suis balèze (rires) [...] j'ai pris quand même, je suis passée de quarante à cinquante. C'est beaucoup. Mais, je ne suis pas un monstre non plus, par contre, il y a des femmes (Elle souffle), il faut s'accrocher quand on les voit (rires). Je veux dire, déjà moi, si je suis en débardeur dans la rue, les gens se retournent. Mais il y en a, je pense qu'ils ne sortent plus de chez eux sans, sans passer pour des extraterrestres ».

En se comparant aux autres, Béatrice se positionne, fixe ses propres limites et a la sensation d'être dans la norme et d'avoir la juste mesure des choses. Elle souhaite ainsi se prémunir des risques perçus : « *Je suis hyper tatillonne, et bien aussi par la formation que j'ai. Moi, je ne veux pas des trucs qui rendent viril, je ne veux pas des choses qui vont me bousiller mon foie. Je ne veux pas. Donc je suis un peu pénible pour ça (rires)* ». Cette appréhension conduit de nombreuses femmes à sélectionner les produits qu'elles utilisent. Ces dernières tâchent de ne pas recourir aux androgènes. Aude privilégie des produits pour la qualité musculaire : « *Il y a des produits pour prendre de la masse, il y a des produits pour sécher aussi. Donc forcément selon quelle période on se trouve. Bon moi, pour prendre de la masse non, parce que non, ce n'était pas mon truc, je n'avais pas trop envie de. Mais bon après pour sécher* ». Dolorès semble privilégier également ce type de produit : « *Pour l'instant, j'ai des produits pour aider à maintenir la thermogénèse assez élevée, pour avoir, pour brûler plus de calories donc d'une manière indirecte pour sécher si on veut bien. Ces produits procurent aussi une meilleure récupération, ça évite aussi toutes les micro-déchirures que l'on peut avoir dans un effort extrême parce que c'est quand même des efforts extrêmes. Alors c'est plutôt ce genre de produits là* ».

En questionnant plus précisément certaines interlocutrices sur l'usage de la testostérone, les réponses semblent univoques, mais pas totalement tranchées : « *Oui, bon alors ça, pfff, ça c'est des trucs, bon, c'est quand même très, très réservé aux hommes et puis très réservé aux filles qui veulent faire du body, carrément. Donc qui recherchent l'extrême. Après moi, dans ma catégorie, ce n'est pas trop, ce n'est pas trop ce qui est le mieux, je veux dire, ce n'est pas voilà* » (Aude) ; « *Non, ça c'est plutôt pour les garçons quand même (rires). C'est plutôt pour les garçons. Il y a quand même des produits plus fille que garçon* » (Dolorès). Le contrôle des risques spécifiques liés à l'usage des produits par les femmes peut être délégué à un prescripteur de confiance¹⁶⁰. Une manière de penser préserver sa féminité face aux *pharmacopraxis* est de faire appel à un coach qui est reconnu dans la préparation athlétique des femmes. C'est la cas de Dolorès qui affirme : « *J'ai toujours été vers des coachs qui ont*

¹⁶⁰ Bien que la consommation de substances dopantes puisse à l'inverse avoir des effets œstrogènes sur les corps, cette appréhension est clairement moins prégnante dans le discours des hommes interviewés.

toujours préparé des femmes. Ça, c'est peut-être aussi quelque chose, mes trois coachs ont toujours préparé des femmes ». Selon cette compétitrice, ses coachs sont censés différencier les usages des produits pharmacologiques selon les sexes et ne pas faire d'amalgame. Le sexe et les représentations de genre auraient ainsi une incidence sur le choix des substances consommées. Toutefois, la fixation des normes n'est que très relative. La façon de diviser les substances en deux catégories n'est pas consensuelle. Les personnes interviewées ne s'accordent pas sur les usages des produits : si pour Béatrice l'usage de l'hormone de croissance apparaît rédhibitoire : « *Non alors, l'hormone de croissance, non. Et puis la mâchoire, non merci (rires)* », Dolorès tient des propos plus nuancés : « *Non, hormone de croissance non, personnellement non, c'est un produit qui peut être donné à des filles, c'est clair. Mais il y a différentes hormones de croissance, il y a des hormones de croissance plus virilisantes que d'autres* ».

Nous avons pu constater, dans un chapitre précédent, que l'appréhension des risques physiques était partagée entre hommes et femmes consommateurs de produits dopants, mais la crainte des femmes vis-à-vis du risque d'une dévalorisation des apparences est sans commune mesure avec celui des hommes. Comme pour d'autres consommatrices, le risque de virilisation du corps est une préoccupation forte pour Dolorès : « *Alors comme je n'ai jamais pris de produits très forts et virilisants, pas besoin de faire de prévention (rires)* ». La question de la virilisation apparaît comme un frein à la consommation de produits dopants et donc un paramètre important à prendre en compte pour des politiques de prévention.

3.4. Sur la scène médiatique : une déclinaison à sens unique

L'observation de la diversité des formes de masculinité et de féminité, exprimées dans les pratiques et les discours de nos informateurs et informatrices, et les tensions observables autour de la médiatisation de la pratique, nous ont incité à tenir compte de la manière dont les représentations genrées sont utilisées par les médias généralistes et plus spécialisés. C'est d'autant plus important que ces médias ont un rôle incontournable dans la diffusion des codes de la pratique.

Les profils des pratiquants et pratiquantes observés sur le terrain coïncident partiellement aux images diffusées dans ces supports visuels, assimilables à une forme d'*hyper-ritualisation* (Goffman, 1988). Attentifs à l'égard du corps de leur lectorat et souhaitant correspondre aux multiples demandes des adeptes des salles de musculation, les magazines et leurs lignes éditoriales se déclinent pour s'adresser aussi bien aux pratiquants « hétérodoxes » qu'aux plus « orthodoxes ». Les représentations iconographiques des corps qui inondent ces revues

semblent ainsi faire écho à une partie de nos observations de terrain ainsi qu'à nos entretiens¹⁶¹.

Iconographies : Comparaisons des représentations médiatiques masculines et féminines.

La représentativité du corpus consulté ne repose pas sur sa taille, mais sur les liens identifiés entre les représentations médiatiques courantes et les données issues du travail de terrain. Nous avons sélectionné ici trois revues qui correspondent à l'hétérogénéité des pratiquant(e)s identifié(e)s dans nos observations de terrain : le sportif, l'esthète et le bodybuilder. Les représentations du corps masculin sont plurielles et déclinent de manière nuancée ces trois grands types de morphologie.



Men's Health /août 2012

Muscle & Fitness /février 2012

Flex /août-septembre 2012

De l'hypertrophie musculaire massive du bodybuilder, à la silhouette plus élancée de l'esthète métrosexuel, la presse spécialisée occupe tous les créneaux des normes corporelles appréciées des pratiquants. Le muscle masculin se décline également dans la culture gay, comme c'est le cas d'un article dans le numéro de *Têtu* d'Avril 2012 qui titrait « *Mon corps, ma bataille* ».

¹⁶¹ Au-delà des canons esthétiques promus, la distinction se traduit également à travers les thèmes abordés par ces revues. Si la revue « orthodoxe » *Flex* se focalise exclusivement sur l'univers du bodybuilding, à savoir, les techniques d'entraînement, de nutrition, et les reportages relatifs aux compétitions de bodybuilding et à leurs athlètes ; les revues plus « hétérodoxes » comme *Men's Health* se détachent de cette orthodoxie en livrant des conseils liés à l'entraînement et à la nutrition certes, mais également en se positionnant plus explicitement sur les thèmes de la séduction et de la sexualité.



Men's Health /hors série été 2012 Muscle & Fitness /septembre 2012

Flex /juin 2010



Flex /juin-juillet 2012

Le constat est tout autre pour les femmes. Si les trois revues principalement consultées s'adressent à un lectorat masculin, les revues féminines, comme la revue *Shape*, offrent des représentations de la féminité analogues et réduites à une féminité hégémonique, mais moins sexualisée dans une certaine mesure. Ainsi, indépendamment du type de revues consultées, la palette des féminités représentées est relativement restreinte. L'illustration la plus remarquable est l'édition US du magazine *Flex* qui édite son numéro de juin 2010 avec en couverture une *Miss bikini*, les pratiquantes bodybuildées étant reléguées et cantonnées à un registre très restreint dans cette revue qui pourtant semble narrer les pratiques les plus « orthodoxes ».

Au-delà de la traditionnelle binarité de genre, une comparaison des modèles de masculinité et de féminité propagés par les médias montre une plus grande diversité de normes de référence pour les hommes (Connell, 1987). Alors que les représentations de la féminité sont plus

souvent réduites à un modèle hégémonique, les modèles de la masculinité sont pluriels et se déclinent de la silhouette élancée de l'esthète, à celle du sportif athlétique, jusqu'à celle du bodybuilder et de sa musculature massive. La médiatisation des corps masculins et féminins se différencie ainsi. La diversité des normes est plus importante pour les hommes et les contraintes symboliques qui s'exercent sur les femmes sont donc nettement plus embarrassantes en raison d'une moindre diversité de normes acceptables.

La place réservée dans les médias aux pratiquants et pratiquantes de bodybuilding cristallise ce déséquilibre et cette inégalité de traitement. Le peu de couverture médiatique dont bénéficient les adeptes du bodybuilding dans les médias généralistes se fait le plus souvent sur le registre de l'exhibition sensationnaliste. D'un ton blasé, Aude exprime son appréciation négative de ces rares médiatisations : « *Quand ça passe à la télé, à chaque fois, à chaque fois, ils prennent vraiment une fille qui est voilà, qui ne ressemble à rien, parce que oui, ah, mon Dieu, la pauvre, c'est terrible, c'est un monstre* ». En vendant des images de l'« extraordinaire », la médiatisation grand public semble jouer de l'accentuation d'une iconographie décalée entre le sexe féminin et le muscle saillant habituellement associé aux morphologies des hommes¹⁶². Si les hommes bodybuildés ne sont pas épargnés par une forme de misérabilisme ambiant véhiculé par les médias généralistes, ces derniers bénéficient d'une couverture médiatique plus valorisante dans les médias spécialisés dans le domaine de la musculation comme la revue *Flex*. En revanche, leurs homologues de sexe féminin, couramment stigmatisées dans la presse généraliste, n'occupent qu'une position marginale au sein des revues orthodoxes.

La confrontation de l'image médiatique des corps masculins et féminins est ainsi révélatrice de disparités entre les sexes et constitue une violence symbolique supplémentaire à l'égard des femmes converties au bodybuilding puisque la reconnaissance du muscle bodybuildé féminin demeure extrêmement faible. Ce constat fait plus largement écho aux observations réalisées sur notre terrain d'enquête.

4. Un assouplissement des codes genrés non réciproque

Les femmes qui se construisent un corps musclé ne sont pas les seules à transgresser les normes genrées. La transgression existe aussi pour de nombreux pratiquants de musculation puisque leurs attributs virils sont à la fois le fruit du labeur enduré durant

¹⁶² À quelques exceptions près qui relèvent de l'ordre de l'épiphénomène comme cette pratiquante de musculation, compétitrice dans des catégories « intermédiaires » (voir supra) égarée d'une marque de cosmétique (*Le Monde*, 11/01/2013). Nous pouvons ici émettre l'hypothèse que ces femmes aux physiques bodybuildés rendent plus acceptables les corps de leurs homologues masculins.

l'entraînement, mais aussi d'une attention omniprésente portée à leur corps et traditionnellement connotée comme féminine (Obel, 1996). Cette adoration de l'esthétique bodybuildée entre les hommes peut d'ailleurs potentiellement générer de l'ambiguïté concernant leur orientation sexuelle. Kevin évoque la transformation de son regard sur les autres hommes : « *C'est pour ça qu'après tu ne regardes pas les gens normalement, de la même manière. Moi, après, je regardais les gens, je disais putain, le mec lui putain, il a un joli cul comme ça, mais tu disais par rapport au travail musculaire, tu vois. Mais après, ça peut vite créer des confusions* » (Kevin)¹⁶³. Ainsi, tout en maintenant une dialectique genrée à travers des canons esthétiques promus, valorisés et bien distincts, le souci porté au corps et à ses apparences transcenderait d'une certaine manière la bipolarité genrée en établissant la beauté en régime d'égalité inter-genre (Vigarello, 2004).

Le recours courant à l'épilation, par exemple, est emblématique d'une transgression masculine des normes, voire d'une transformation des normes masculines d'entretien du corps. Certains interlocuteurs mentionnent ouvertement leur répulsion pour la pilosité corporelle. Bertrand justifie cette pratique par des raisons fonctionnelles : « *Je ne suis pas un grand fan des poils. Alors, je sais que ça se fait beaucoup l'épilation dans le fitness. [...] Alors, il y a des parties que j'épile, non pas par esthétique, mais par exemple, les jambes juste l'été, à cause du Beach volley. [...] Et puis, il y a sous les bras, parce que je n'aime pas sous les bras [...] ça va te faire l'auréole plus facilement* ». Ubert exprime une répulsion plus directe : « *Je ne supporte pas ces poils* ». Ces pratiques semblent relativement courantes et admises si nous nous référons à nos observations dans les vestiaires et à la large diffusion contemporaine des représentations médiatiques présentant des corps masculins épilés. L'appropriation de certains codes féminins par les hommes ne semble pas porter préjudice. L'ouverture des codes de genre à la gent féminine est en revanche plus limitée, on tolère certes peu de muscles mais la pilosité ou la virilité éventuelle des femmes entraîne des critiques très acerbes des hommes : « *Il y avait deux nanas qui étaient lesbiennes qui me faisaient chier, mais qui étaient... Il y en a une qui était balèze, une nana super balèze, l'autre qui puait, c'était un animal, je me rappelle, c'était dégueulasse avec les monstres poils qui sortaient de là. Je me rappelle des poils de, sous les bras, c'était vraiment les gros trucs. C'était assez spécial. Mais elles soulevaient bien les nanas, elles soulevaient bien* » (Kevin). Les normes genrées paraissent assouplies pour les hommes mais restent figées pour les

¹⁶³ Mais encore une fois, les données lacunaires recueillies sur cette question intime ne nous permettent pas d'aller plus loin.

femmes. Si les hommes peuvent investir sans encombre des pratiques corporelles traditionnellement associées aux femmes, la réciproque ne se vérifie peu¹⁶⁴.

À l'instar d'autres travaux (e.g. St Martin et Gavey, 1996 ; McGrath et Chananie-Hill, 2009), nos résultats confirment l'ambivalence manifeste de la conversion au bodybuilding. La comparaison des conversions masculines et féminines attestent néanmoins que les hommes sont moins incommodés par cette ambivalence que les femmes. La perturbation de cette bipolarisation genrée ne se déroule pas sans encombres pour les femmes et de nombreuses tensions se cristallisent sur ces corps doublement contrôlés. La conjugaison du muscle au féminin apparaît donc difficile, d'une part en raison de la nécessité de se conformer aux jugements esthétiques produits par des hommes lors des compétitions, et de l'autre, par l'imposition d'une exigence de constante maîtrise de la présentation de soi sur les différentes scènes de la vie quotidienne. Ainsi, l'émancipation des carcans de la féminité hégémonique de ces femmes demeure que très partielle et traduit l'extrême sensibilité de la question des représentations du corps des femmes dans la dialectique des rapports de genre et semble loin du régime d'égalité évoqué par G. Vigarello (*op. cit.*).

¹⁶⁴ Une hypothèse explicative de ce constat pourrait en partie résider dans les espaces de transgression. Alors que l'acte transgressif s'opère chez les hommes dans la sphère intime, celui des femmes s'expose davantage dans la sphère publique et est donc davantage sujet à la critique.

CONCLUSION

La diffusion actuelle des pratiques de remise en forme est symptomatique de l'importance portée au corps et à ses apparences. Ces évolutions sociodémographiques ne permettent cependant de comprendre les processus individuels d'adhésion de ces pratiques. Notre enquête atteste de la grande diversité des modalités d'exercice des adeptes des salles de musculation et l'analyse des données collectées auprès de cette population montre que leurs parcours sont un élément clé d'identification des ressorts et des effets de la construction différenciée des corps.

Les ressorts de carrières distinctes

Facilité par une offre d'activités perçue comme libre et peu contraignante, l'engagement dans les salles de remise en forme est associé à la perception d'un corps défaillant ou perfectible vis-à-vis de trois grandes catégories de normes : esthétiques, sportives ou hygiénistes. Néanmoins, si ces trois registres expliquent l'engagement dans la pratique, ils ne révèlent que partiellement les processus de différenciation à l'œuvre entre pratiquant(e)s. Les modalités de pratique de la musculation ne s'inscrivent pas uniquement dans le prolongement des motivations initiales et « ordinaires » des intéressé(e)s. Pour certains adeptes, les motifs initiaux se transforment progressivement en un goût du muscle plus autonome et prononcé. A *contrario* des modalités de pratique « hétérodoxes », la quête d'hypertrophie musculaire des bodybuilders implique un investissement corps et âme dans un entraînement intense et assidu, une nutrition méticuleusement contrôlée et une vie ascétique largement organisée autour des exigences de la discipline.

Loin de l'idée que le goût du muscle relèverait du pathologique, comme cela est parfois présenté dans la littérature, la métamorphose du corps « ordinaire » en corps bodybuildé traduit une transformation morale et une adhésion à l'orthodoxie du bodybuilding assimilable à une conversion. L'analyse des parcours de vie de nos enquêté(e)s nous a permis de distinguer deux modalités d'inscription dans ces pratiques ascétiques. La première modalité de conversion a été qualifiée de *consonante* parce que les socialisations antérieures valorisaient déjà le muscle et que l'insertion professionnelle se fait en grande partie par l'usage d'un corps musclé comme ressource. Cette modalité renvoie à des milieux sociaux plus populaires que la seconde. Qualifiée de conversion *introspective*, cette dernière n'est pas

directement liée à un souhait de professionnalisation, même si elle ne l'exclut pas, ni à une socialisation initiale autour de la force et du muscle. Elle exprime davantage une volonté d'individus confrontés à des moments de fragilité dans leur parcours de vie de « s'inventer », d'avoir prise sur son destin en contrôlant son corps.

L'enchantement du corps à l'ouvrage et le fort sentiment de contrôle par corps de sa vie sont renforcés par les socialisations entre pairs dans les dispositifs pratiques et symboliques de l'univers des salles de musculation. L'acculturation aux conduites spécifiques du bodybuilding s'incorpore et s'étoffe au gré des interactions de connivence dans la communauté des *insiders* et notamment au contact des pratiquants plus aguerris, dépositaires des codes de la pratique. Comme une instance de consécration ou un rite de passage, la participation aux compétitions de bodybuilding concrétise les conversions.

Des parcours de vie modifiés

Si les modalités de pratique « ordinaires » des usagers des salles de musculation produisent peu ou pas d'effets sur leurs parcours de vie, la conversion au bodybuilding les infléchit significativement. Les incidences de la conversion sont multiples. Dans la sphère publique, les corps bodybuildés sont couramment déconsidérés voire stigmatisés, obligeant ainsi les converti(e)s à trouver des stratégies pour y faire face. Si les conversions *consonantes* stabilisent d'une certaine manière les carrières, les environnements professionnels et le « loisir » s'accordant facilement, les conversions *introspectives* peuvent bouleverser les carrières professionnelles et conduire les individus à vouloir ajuster leur profession à leur passion. Enfin, en accaparant très largement le temps, la conversion au bodybuilding a des effets sur la vie de couple et de famille. L'emprise du bodybuilding sur les individus va couramment de pair avec une désaffiliation du monde ordinaire, tout particulièrement pour les adeptes de pratiques proches de la *doxa*. Les parcours de vie des converti(e)s au bodybuilding sont durablement marqués car l'incorporation des pratiques est perçue comme irréversible. Mais ce fort attachement au bodybuilding ne peut parer aux fragilités des corps, faisant du décrochage temporaire ou définitif une épreuve particulièrement douloureuse.

La question des *pharmacopraxis*

Les pratiques de musculation s'accompagnent habituellement d'une attention particulière à la nutrition. Au-delà des ajustements opérés sur l'alimentation traditionnelle, nos observations montrent aussi une forte propension à recourir aux compléments alimentaires divers et variés chez les pratiquant(e)s de musculation. Par la promotion et la commercialisation systématique

de compléments alimentaires, les établissements de la forme légitiment leurs usages, tout comme les nombreux articles et publicités qui vantent les mérites de ces produits dans les magazines relatifs à la culture du corps au sens large. Les interactions au sein de la salle de fitness, avec les instructeurs, les gérants ou les pairs plus expérimentés, rendent ces conduites ordinaires et permettent aux néophytes de les normaliser en les considérant comme nécessaires au modelage du corps. Si ces *pharmacopraxis* se dévoilent sans retenue, la consommation de produits dopants ne s'expose pas ou peine à se dévoiler, elle fait partie des secrets des initiés. Sans être l'apanage des adeptes du bodybuilding, nos résultats ont montré que le processus de conversion s'accompagne couramment d'une normalisation de ces consommations. Les risques inhérents à l'usage de ces substances sont contrebalancés par un sentiment de contrôle exprimé dans les propos sur : la traçabilité des produits, l'absence de condamnation en interne, la délégation des risques à des personnes de confiance, l'expérience et l'expertise acquise, la dénonciation des novices ou encore la normalisation des techniques. Au même titre que l'expertise acquise dans le domaine de la physiologie de l'exercice et de la nutrition, les apprentissages et les connaissances dans le domaine des *pharmacopraxis* rationalisent et légitiment les nouvelles pratiques. Le décalage entre l'expérience concrète et positive de la prise de muscle et les risques plus abstraits sur les effets indésirables, peu ou non ressentis à court terme, favorise une montée en puissance du régime pharmacologique. Le déplacement des normes et des croyances est en correspondance avec la production des discours sur les pratiques : à chaque type de *pharmacopraxis* sont associés des modes de justifications.

Des enjeux de santé publique

Au-delà d'une neutralisation et d'un sentiment de maîtrise des risques liés à la consommation de substances dopantes, ces expériences du corps donnent un sentiment de bien-être et de puissance, redéfinissant la santé à l'aune de ce corps amélioré. La typologie identifiée des profils des adeptes des salles de musculation (hygiéniste, sportif, esthète, bodybuilder) recoupe et révèle une articulation entre des modalités de pratique particulières et des rapports à la santé divergents. La nuance distinctive entre le sain et le malsain sont travaillées par les expériences des pratiquant(e)s qui contribuent à produire cette variété de représentations de la santé. C'est donc bien dans l'interaction avec le milieu de la musculation, et de ses différentes modalités, que les personnes construisent, stabilisent ou transforment leurs normes afin de faire converger leurs pratiques et leurs représentations de la santé. Les observations et les entretiens attestent de la modification de la gestion de la santé par un rôle plus actif des

individus. L'exercice physique, la nutrition et les consommations pharmacologiques des adeptes des salles de musculation illustrent cette sorte de surconsommation de pratiques et de produits destinés à modeler son corps. L'idée que le corps résulte d'un travail méritant renforce aussi la détermination des pratiquant(e)s, comme si le corps jouait le rôle d'étalon du mérite personnel. Facilité par le goût du muscle et cette idéologie méritocratique, les arguments marketing, faisant des salles de remise en forme un lieu de soins et de santé par essence, touchent une cible de personnes déjà convaincues. Ils soutiennent ainsi la consommation et favorisent la large diffusion des *pharmacopraxis*.

En outre, le corps se pose en organe à prendre en charge à tous les âges de la vie. Ainsi, les *pharmacopraxis* trouvent aussi une grande légitimité dans l'optique d'un combat anti-âge. Avec le vieillissement des populations, les processus de normalisation des *pharmacopraxis* soulèvent des questions majeures auxquelles il faudra faire face.

Les dimensions genrées des pratiques de remise en forme

Orientée préférentiellement par le développement musculaire pour les hommes, la lutte contre l'adiposité pour les femmes, la question du genre divise très clairement les pratiques des deux sexes. Néanmoins, si le corps travaillé par l'exercice semble accentuer ces divisions, la bipolarisation des usages est remise en cause chez les converti(e)s. Cette perturbation de l'*arrangement des sexes* ne se déroule pas sans encombres pour les femmes qui investissent des pratiques « masculines » et s'approprient certains de leurs codes. En plus d'être entravée durant leur cheminement singulier, la conversion de ces femmes au bodybuilding leur impose une constante maîtrise de la présentation de soi sur les scènes de la vie quotidienne afin de prévenir une virilisation des apparences. La double contrainte visant à la fois à satisfaire aux normes de l'excellence sportive tout en continuant à se conformer aux normes conventionnelles de la féminité rend ainsi difficile la conjugaison du muscle au féminin. Les nombreuses tensions qui se cristallisent sur ces corps de femmes (doublement contrôlés) sont révélatrices de rapports sociaux de sexe. La violence symbolique de ces injonctions contradictoires explique en partie les difficultés des femmes bodybildeuses dans et en dehors de la pratique. L'évolution et l'instabilité du cadre institutionnel régissant les compétitions féminines de bodybuilding & fitness témoignent des controverses liées à la codification musculaire des corps féminins. Les représentations médiatiques contribuent également à marginaliser ces femmes en diffusant massivement un modèle de féminité hégémonique situé aux antipodes du corps bodybuildé. En revanche, si l'ouverture des codes de genre semble limitée pour les femmes, les normes genrées paraissent assouplies pour les hommes qui

peuvent décliner différents codes de masculinité. Bien que l'analyse comparée des carrières des hommes et des femmes converti(e)s au bodybuilding met en exergue certaines ambivalences, elle démontre surtout de l'extrême sensibilité de la question des représentations du corps dans la dialectique des rapports hommes/femmes.

Au-delà du constat d'un engouement pour les pratiques physiques de mise en forme et des questionnements sur les normes corporelles, cette recherche indique que ces pratiques ont aussi des effets importants sur les parcours de vie. Les pratiquants expriment de façon récurrente la satisfaction d'un corps différent et la perception d'une émancipation par corps, accompagnée du sentiment d'avoir davantage de prise sur leur vie. Ces modifications des cultures du corps interpellent néanmoins par les enjeux de ces processus de banalisation des consommations pharmacologiques et de leur valorisation, en particulier comme ressource anti-âge. Il s'agit d'une manifestation très expressive de la normalisation des croyances en une sorte de *human enhancement* par un combiné d'exercices physiques et de pharmacologies. L'observation du bodybuilding constitue une manière particulièrement féconde de saisir la façon dont les normes corporelles et de santé se construisent à l'interface entre les trajectoires des individus et les interactions dans les pratiques. Elle laisse à penser que des mesures de formation et d'information des cadres responsables des pratiques pourraient contribuer à limiter le processus de normalisation des *pharmacopraxis*.

Perspectives de recherche

Afin de surmonter certains *obstacles épistémologiques* rencontrés et de mieux comprendre les pratiques et les trajectoires de nos enquêté(e)s, la conduite d'une étude longitudinale auprès d'adeptes des salles de musculation serait pertinente à plusieurs titres. Bien qu'ayant accordé une attention particulière à la temporalité, nous avons reconstitué le déroulement des carrières de nos enquêté(e)s à partir d'un seul et unique entretien. La multiplication d'entrevues sur un temps long permettrait de collecter des matériaux au fil des carrières (après-carrière comprise), d'analyser plus finement leur évolution et d'apporter davantage de nuances aux « idéaux-types » identifiés dans ce présent travail. En outre, la durée d'une telle enquête permettrait potentiellement d'accroître un rapport de proximité entre enquêteur et enquêté(e)s favorable à la collecte de données plus « sensibles ». Bien que la prise de contact avec les individus inscrits dans cette *subculture* ait nécessité un certain temps, nos enquêté(e)s se sont montré(e)s pour la plupart coopérant(e)s, ce qui laisserait présager de

la possibilité d'un suivi d'une partie de notre échantillon. Dans cette optique de recherche, plusieurs perspectives intéressantes pourraient se dessiner.

Si les transformations physique et morale inhérentes à la conversion au bodybuilding correspondent à une construction identitaire singulière, nos résultats démontrent que cette modalité d'affirmation de soi repose sur des ressorts pluriels qui n'ont pas les mêmes effets sur les parcours de vie. À l'interface entre l'univers des salles de musculation et les sphères extérieures dans lesquelles se situent nos enquêté(e)s, nos observations mettent en exergue des enjeux identitaires distincts. Alors que la dynamique des *consonants* va dans le sens des théories de l'habitus et du champ de P. Bourdieu (1979) et renvoie à un renforcement de l'identité des individus en lien avec leur position sociale ; celle des *introspectifs*, initiée par des situations de vulnérabilité, fait davantage penser à une (ré)invention de soi qui fait écho aux analyses de J-C. Kaufmann (2004) ou A. Ehrenberg (1991). Ces résultats suggèrent une flexibilité des dispositions sous certaines conditions, mais ne nous empêchent pas d'interroger la pérennité de ces conversions en fonction des voies empruntées. Ces pratiques de valorisation de l'esthétique hyper-musclée, peu courantes dans l'environnement social de certain(e)s des répondant(e)s, sont-elles durables ? L'investissement dans le bodybuilding n'est-il pas plus rapidement remis en cause par les normes des groupes de références ? C'est ce que laisse suggérer certaines difficultés évoquées par Béatrice en raison du décalage à la fois par rapport à son milieu professionnel et son sexe. Afin de dépasser cette limite de notre étude, une temporalité plus longue que les récits collectés lors d'un unique entretien pourrait apporter une approche plus fine de l'effet de ces désajustements.

Une autre limite de notre recherche se situe autour de la question de la vulnérabilité. Si une frange de nos enquêté(e)s nous disent avoir surmonter par l'investissement dans le bodybuilding des souffrances issues de vulnérabilités sociales antérieures, notre méthode ne nous permet pas d'évaluer objectivement avec une échelle de mesure les effets de la conversion sur l'estime de soi. Peut-être faudrait-il s'ouvrir à d'autres méthodes pour évaluer plus précisément cet aspect, la psychologie sociale aurait ici des outils intéressants avec des mesures auto-rapportées. À la lumière des trajectoires de vie observées et en lien avec la question des normes corporelles, cette question de la vulnérabilité prend néanmoins un virage intéressant. Alors que le corps peut être perçu comme une ultime ressource face à ces situations, son surinvestissement entraîne de nouvelles formes de vulnérabilité. Sur ce point, une analyse comparée des trajectoires sociales des bodybuilders et des anorexiques pourraient révéler de nombreuses analogies puisque ces corps atypiques deviennent à la fois le produit et le marqueur de nouvelles vulnérabilités.

Notre recherche nous a également conduit à opérer des liens entre le phénomène de la conversion au bodybuilding et la transformation des représentations et des pratiques de santé. Si notre travail n'a pas pour vocation première l'élaboration de stratégies de prévention, d'ailleurs « *the problems associated with the use of drugs in sport are many and complex and it is not possible to provide any quick or easy solution* » (Waddington, 2000 : 196), la compréhension des processus de normalisation des *pharmacopraxis* constitue un prérequis nécessaire à la conceptualisation de stratégies de prévention. À ce titre, les résultats présentés dans cette thèse pourraient se décliner en propositions concrètes et constituer une ressource à l'élaboration d'un plan de prévention adapté à l'univers des salles de musculation et ses différent(e)s occupant(e)s. Plusieurs perspectives se dégagent également sur cette question. Quelques indices nous laissent à penser que la consommation de produits dopants ne serait pas l'apanage de la communauté des bodybuilders. Il serait donc pertinent d'explorer la diffusion de ces pratiques à la périphérie de la *subculture* du bodybuilding, chez ces hommes et ces femmes qui souhaitent se conformer à des modèles genrés plus conventionnels. Au regard des statistiques démographiques actuelles et des enjeux liés au vieillissement de la population dans nos sociétés occidentales, la problématique de l'association des *pharmacopraxis* aux pratiques de remise en forme à des fins d'anti-âge s'avère aussi pertinente. Après avoir résolu l'énigme du « comment deviennent-ils/elles ? », nous pourrions nous questionner davantage sur le « et que deviennent-ils/elles ? ». En lien avec la question des fins de carrière, ce questionnement pourrait aussi comme nous l'avons évoqué précédemment se raccrocher à celui des dépendances.

Enfin, notre investigation nous a amené à considérer les logiques structurelles liées à ces espaces de pratique physique. Après avoir rendu compte des luttes internes pour définir une pratique de la musculation *authentique*, nous nous sommes focalisé sur la question des rapports sociaux de sexe et de pouvoir. À ce propos, le bodybuilding représente un cas d'étude original. Alors que certaines femmes acquièrent, non sans difficultés, une forme de reconnaissance à travers l'institutionnalisation de compétitions féminines dans des disciplines traditionnellement associées aux hommes (nous pensons ici à l'émergence récente de compétitions olympiques en boxe ou encore en saut à ski), la tendance observée à travers l'évolution du cadre institutionnel du bodybuilding féminin apparaît contradictoire et s'apparente davantage à un retour en arrière s'illustrant par une euphémisation des critères d'évaluation des corps féminins et une désertion des podiums des compétitrices proches de l'orthodoxie. Cette tendance observée dans le cadre du bodybuilding est-elle véritablement atypique ou annonciatrice d'un futur revirement institutionnel dans ces autres disciplines ?

Au-delà de ces enjeux, ce questionnement renvoie à l'expérience de ces femmes qui luttent pour exister comme pratiquantes reconnues. Comme nous l'avons montré, dépossédées d'un contrôle sur leur capital sportif, qui par ailleurs est contesté en interne et en externe, il serait intéressant d'enquêter auprès d'un effectif plus important de femmes converties afin de mieux comprendre les ressorts de leur résistance.

BIBLIOGRAPHIE

- Andreasson J. (2014). «'Shut up and squat !' Learning body knowledge within the gym ». *Ethnography and Education*, 9(1), p.1-15.
- Andrews G. T., Sudwell M. I., Sparkes A. C., (2005). « Towards a geography of fitness : an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture ». *Social Science & Medicine*, 60, p.887-891.
- Augé W., Augé S., (1999). « Naturalistic observation of athletic drug-use patterns and behavior in professional-caliber bodybuilders ». *Substance Use & Misuse*, 34(2), p.217-249.
- Austin J. L., (1970). *Quand dire, c'est faire*. Seuil, Paris [1962].
- Bachelard G., (1938). *La formation de l'esprit scientifique*. Vrin, Paris.
- Bailey B., Gillett J., (2012). « Bodybuilding and health work. A Life Course Perspective ». In *Critical Readings in Bodybuilding*, Locks A., Richardson N., Routledge, New-York, p.91-106.
- Bankston W., Forsyth C. J., Floyd H., (1981). « Toward a general model of the process of radical conversion: An interactionist perspective on the transformation of self-identity ». *Qualitative Sociology*, 4 (4), Winter, p.279-297.
- Bardin L., (1977). *L'analyse de contenu*. PUF, Paris.
- Baudrillard J., (1970). *La société de consommation, ses mythes, ses structures*. Denoël, Paris.
- Beaud S., (1996). « L'usage de l'entretien en sciences sociales. Plaidoyer pour l' « entretien ethnographique » ». *Politix*, 9(35), p.226-257.
- Beaud S., Weber F., (1997). *Guide de l'enquête de terrain*. La découverte & Syros, Paris.
- Becker H. S., (1970). *Sociological Work: Method and Substance*. Aldine, Chicago.
- Becker H. S., (1985). *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance*. Métailié, Paris [1963].
- Becker H. S., (2002). *Les ficelles du métier. Comment construire sa recherche en sciences sociales*. La Découverte & Syros, Paris [1998].
- Becker H. S., (2003). « Inférence et preuve en observation participante. Fiabilité des données et validité des hypothèses ». In *L'enquête de terrain*, Céfaï D., La découverte, Paris, p.350-362.
- Bednarek J., (1985). « Pumping iron or pulling strings: Different ways of working out and getting involved in body-building ». *International Review for the Sociology of Sport* 20, p.239-261.
- Bergsgard N. A., Tangen J. O., Barland B., Breivik G., (1996). « Doping in Norwegian gyms: A big problem? ». *International Review for the Sociology of Sport*, 31, p.351-364.
- Bernard M., (1972). *Le corps*. Encyclopédie Universitaire, Paris.
- Berthelot J.-M., (2000). « Sociologie, épistémologie d'une discipline ». Textes fondamentaux, De Boeck, Bruxelles.
- Bessin M., Bidart C., Grossetti, M., (2010). *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement*. La Découverte, Paris.
- Bessy O., (1987). « Les salles de gymnastique ». *Esprit* 7, p.79-93.
- Blanchet A., Gotman A., (1992). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*. Nathan, Paris.
- Boardley I. D., Grix J., (2013). « Doping in bodybuilders : a qualitative investigation of facilitative psychosocial processes ». *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, DOI: 10.1080/2159676X.2013.766809.

- Bolin A., (1992). « Flex Appeal, Food and Fat : Competitive Bodybuilding, Gender , and Diet ». *Play and Culture*, 5, p.378-400.
- Boltanski L. (1971). « Les usages sociaux du corps ». *Annales E.S.C*, 26(1), p.205-233.
- Bonetti A., Tirelli F., Catapano A., Dazzi D., Dei Cas A., Solito F., Ceda G., Reverberi C., Monica C., Pipitone S., Elia G., Spattini M., Magnati G., (2008). « Side effects of anabolic androgenic steroids abuse ». *International Journal of Sports Medicine*, 29(8), p.679-687.
- Bornstein, K. (1995). *Gender outlaw*. Vintage, New-York.
- Bourdieu P., (1979). *La distinction : Critique sociale du jugement*. Les Editions de minuit, Paris.
- Bourdieu P., (1986). « L'illusion biographique ». *Actes de la recherche en Sciences Sociales*. (62-63), p.69-72.
- Bourdieu P., (1994). *Raisons pratiques : sur la théorie de l'action*. Seuil, Paris.
- Bourdieu P., (1998). *La domination masculine*. Seuil, Paris.
- Bourdieu P., (2011). « Champ de pouvoir et division du travail de domination ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, 5(190),p.126-139.
- Bridges T. S., (2009). « Gender capital and male bodybuilders ». *Body & Society*, 15(1), p.83-107.
- Brissonneau C., Aubel O., Ohl F., (2008). *L'épreuve du dopage. Sociologie du cyclisme professionnel*. PUF, Paris.
- Bronner G., (2013). *La démocratie des crédules*. PUF, Paris.
- Brown D., (1999). « Male bodybuilders and the social meaning of muscle ». *Auto/Biography*, VII (1&2), p.83-90.
- Brubaker R., Cooper F., (2000). « Beyond « identity » ». *Theory and Society*, 29(1), p.1-47.
- Bunsell T., (2013). *Strong and Hard Women: An Ethnography of Female Bodybuilding*. Routledge, London.
- Butler J., (2005). *Trouble dans le genre. Le féminisme et la subversion de l'identité*. La Découverte, Paris [1990].
- Canguilhem G., (1966). *Le normal et le pathologique*. PUF, Paris.
- Carlier G., (2008). *La santé*. Revue EPS, Paris.
- Castel R., (1991). « De l'indigence à l'exclusion, la désaffiliation. Précarité du travail et vulnérabilité relationnelle ». In *Face à l'exclusion, le modèle français*. Esprit, Paris, p.137-168.
- Castel R., (1998). *Les sorties de la toxicomanie. Types, trajectoires, tonalités*. Editions Universitaires, Fribourg.
- Cefaï D., (2003). *L'enquête de terrain*. La Découverte, Paris.
- Charlot B., (1997). *Du rapport au savoir, éléments pour une théorie*. Anthropos, Paris.
- Coakley J., (2001). *Sport in Society : Issues and Controversies*. Mc Graw-Hill, New-York (7^{ème} éd.).
- Cohen E., (1995). « Contemporary tourism. Trends and challenges : sustainable authenticity or contrived post-modernity ? ». In *Change in Tourism ; People, Places, processes*. Routledge, London, p.12-29.
- Connell R. W., (1987). *Gender and Power : Society, the person and Sexual Politics*. Polity Press, Cambridge.
- Connell R. W., (1995). *Masculinities*. The University of California Press, Berkeley and Los Angeles, CA.

- Courtine J.-J., (1993). « Les stakhanovistes du narcissisme : Bodybuilding et puritanisme ostentatoire dans la culture américaine du corps ». *Communications*, 56, p.225-251.
- Courtine J.-J., (2011). « Balaise dans la civilisation : mythe viril et puissance musculaire ». In *Histoire de la virilité. 3. La virilité en crise ? XXème-XXIème siècle*. Seuil, Paris, p.461-480.
- Crossley N., (2006). « In the gym : Motives, Meaning and Moral careers ». *Body & Society*, 12 (3), p.23-50.
- Darmon M., (2003). *Devenir anorexique : Une approche sociologique*. La Découverte, Paris.
- Darmon M., (2008). « Un instrument interactionniste d'objectivation ». *Politix*, 21(82), p.149-167.
- De Certeau M. (1980). *L'invention du quotidien. t.1, Arts de faire*. Gallimard, Paris.
- De Léséleuc E., Marcellini A., (2005). « Légitimité vs illégitimité du dopage chez les sportifs de haut niveau. Comment se définissent les limites du non acceptable ? ». *Staps*, 4(70), p.33-47.
- De Saint Pol T., (2010). *Le corps désirable. Hommes et femmes face à leur poids*. PUF, Paris.
- De Singly F., (2000). *Libres ensemble*. Nathan, Paris.
- Drulhe M. (1996). *Santé et société. Le façonnement sociétal de la santé*. PUF, Paris.
- Donnelly P., Young K., (1988). « The construction and confirmation of identity in sport subcultures ». *Sociology of Sport Journal*, 5, p.223-240.
- Dumestre-Toulet V. (2000). « Se doper via internet ? Un jeu... de souris ! ». *Annales de Toxicologie Analytique*, 2000, 12, (1), p.19-25.
- Ehrenberg A., (1991). *Le culte de la performance*. Calmann-Lévy, Paris.
- Elias, N. (1997). *Logiques de l'exclusion*. Fayard, Paris.
- Elster J., (1986). *Le laboureur et ses enfants. Deux essais sur les limites de la rationalité*. Minuit, Paris.
- Faure J.-M., Fleuriet S., (2010). *Excellences sportives. Economie d'un capital spécifique*. Du Croquant, Broissieux.
- Faure J.-M., Suaud C., (1999). *Le football professionnel à la française*. PUF, Paris.
- Fussell S., (1991). *Muscle : Confessions of an unlikely bodybuilder*. Avon Books, New-York.
- Gillett J., White G., (1992). « Male Bodybuilding and the Reassertion of Hegemonic Masculinity : A Critical Feminist Perspective ». *Play and Culture*, 5, p.358-369.
- Glaser B. G., Strauss A. L., (2010). *La découverte de la théorie ancrée. Stratégies pour la recherche qualitative*. Armand Colin, Paris [1967].
- Goffman E., (1973a). *La mise en scène de la vie quotidienne. 1. La présentation de soi*. Minuit, Paris [1959].
- Goffman E., (1973b). *La mise en scène de la vie quotidienne. 2. Les relations en public*. Minuit, Paris [1959].
- Goffman E., (1974). *Les rites d'interaction*. Minuit, Paris [1967].
- Goffman E., (1975). *Stigmate. Les usages sociaux des handicapés*. Minuit, Paris [1963].
- Goffman E., (1983). « The interaction order ». *American Sociological Association Review*, 48 (1): 1-17.
- Goffman E., (1988). *Les moments et leurs hommes*. Seuil/Minuit, Paris.
- Goffman E., (2002). *L'arrangement des sexes*. La Dispute, Paris [1977].
- Gold R., (1958). « Roles in sociological field observations ». *Social Forces*, 36, p.217-223.

- Gooren H., (2007). « Reassessing conventional approaches to conversion: Toward a new synthesis ». *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(3), p.337-353.
- Greil A. L., (1977). « Previous dispositions and conversion to perspectives of social and religious movements ». *Sociological analysis*, 38(2), p.115-125.
- Harmer P. A., (2010). « Anabolic-androgenic steroid use among young male and female athletes : is the game to blame ? ». *British journal of sports medicine*, 44(1), p.26-31.
- Hauw D. (2011). « 'Commande' et 'autonomie' dans la compréhension de l'activité des sportifs de haut niveau : Quels savoir pour l'éthique du dopage ? ». *Les cahiers du Centre Georges Canguilhem*, 1(5), p.217-234.
- Hennion A., (2004). « Une sociologie des attachements. D'une sociologie de la culture à une pragmatique de l'amateur ». *Société*, 3(85), p.9-24.
- Heirich M., (1977). « Change of Heart : A test of Some Widely Held Theories about Religious Conversion ». *American Journal of Sociology*, 83, p.653-680.
- Herlitz L. C., Markowitz G. S., Farris A. B., Schwimmer J. A., Stokes M. B., Kunis C., Colvin R. B., D'Agati V. (2010). « Development of focal segmental glomerulosclerosis after anabolic steroid abuse ». *Journal of the American Society of Nephrology*, 21, p.163-172.
- Herpin N., Verger D., (2008). *Consommation et modes de vie en France. Une approche économique et sociologique sur un demi-siècle*. La Découverte, Paris.
- Hug P.-A., (2000). « Le fitness : indicateur de transformations dans le champs sportif ? ». In *Sport en Suisse : Traditions, transitions et transformations*. Antipodes, Publications universitaires romandes, p.185-200.
- Hughes E. C., (1996). « Carrières, cycles et tournant de l'existence ». In *le regard sociologique*. EHESS, Paris, p.165-173 [1950].
- James W., (1908). *L'expérience religieuse*. Alcan, Paris.
- Johansson T., (1996). « Gendered spaces : The gym culture and the construction of gender ». *Young*, 4, p.32-47.
- Kartakoullis N. L., Phellas C., Pouloukas S., Petrou M., Loizou C., (2008). « The use of anabolic steroids and other prohibited substances by gym enthusiasts in Cyprus ». *International Review for the Sociology of Sport*, 43, p.271-287.
- Katz J., (2001). « From how to why: On luminous description and causal inference in ethnography » (Part 1). *Ethnography*, 2(4), p.443-473.
- Kaufmann J.-C., (1995). *Corps de femmes, regards d'hommes. Sociologie des seins nus*. Nathan, Paris.
- Kaufmann J.-C., (2001). *Ego. Pour une sociologie de l'individu*. Nathan, Paris.
- Kaufmann J.-C., (2004). *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*. Armand Colin, Paris.
- Kinnunen T., (2004). « Bodybuilding et sacralisation de l'identité ». *Ethnologie française*, 2 (Tome XXXVII), p.319-326.
- Klein A., (1993). *Little big men. Bodybuilding Subculture and Gender Construction*. University of New-York press, New-York.
- Kox W., Meeus W., Hart H., (1991). « Religious conversion of adolescents : Testing the Lofland/Stark model of religious conversion ». *Sociological analysis* 52(3), p.227-240.
- Lahire B. (1996). « La variation des contextes dans les sciences sociales. Remarques épistémologiques ». *Annales*, 51(2), p.381-407.
- Lahire B., (1998). *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*. Nathan, Paris.
- Lahire B., (2014). « The limits of the field: Elements for a theory of the social differentiation of activities ». In *Bourdieu's theory of social fields: concepts and applications*, Hilgers M., Mangez E., Routledge, London, p.62-101.

- Lamprecht M., Fischer A., Stamm H., (2008). *Sport Suisse 2008 : activité et consommation sportives de la population suisse*. Office fédéral du sport.
- Lamprecht M., Fischer A., Stamm H., (2014). *Sport Suisse 2014 : activité et consommation sportives de la population suisse*. Office fédéral du sport.
- Lang K., Lang G. E., (1961). *Collective Dynamics*. Crowell, New-York.
- Le Breton D., (2012). *Sociologie du risque*. Que sais-je ?, PUF, Paris.
- Le Breton D., (2006). *Anthropologie de la douleur*. Métailié, Paris.
- Le Feuvre N., (2007). « Les processus de féminisation au travail : entre différenciation, assimilation et dépassement du genre ». *Sociologies Pratiques*.1(14), p.11-15.
- Lentillon-Kaestner V., Ohl F., (2011). « Can we measure accurately the prevalence of doping ? ». *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12-2011 21(6), p.132-142.
- Lofland J., Stark R., (1965). « Becoming a world saver : A theory of conversion to a Deviant Perspective ». *American Sociological Review*, 30(6), p.862-875.
- Long T. E., Hadden J. K., (1983). « Religious conversion and the concept of socialization : integrating the brainwashing and drift models ». *Journal for the Scientific Study of religion*, 22(1), p.1-14.
- Lowe M. R., (1998). *Women of steel. Female Bodybuilders and the Struggle for Self-definition*. New-York University Press, New-York.
- McClean S., Shaw A., (2005). « From schism to continuum ? The problematic relationship between expert and lay knowledge – An exploratory conceptual synthesis of two qualitative studies ». *Qualitative Health Research*, 15(6), p.729-749.
- McGrath S. A., Chananie-Hill R. A., (2009). « 'Big Freaky-looking Women' : Normalizing Gender Transgression Through Bodybuilding ». *Sociology of Sport Journal*, 19, p.235-254.
- Martha C., Griffet J., (2006). « Sauter dans le vide : le base-jump, le jeu le plus sérieux du monde ». *Ethnologie française*, 4(36), p.635-642.
- Mauss M., (1902-1903). « Esquisse d'une théorie générale de la magie ». *L'Année Sociologique*.
- Mauss M., (1925). « Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques ». *L'Année Sociologique*, nouvelle série, I (1923-1924), p.30-186, Paris.
- Mauss M., (1936). « Les techniques du corps ». *Journal de Psychologie*, XXXII.
- Mead G. H., (1934). *Mind, self, Society*. University of Chicago Press, Chicago.
- Mendras, H., Oberti. M., (2000). *Le sociologue et son terrain. Trente recherches exemplaires*. Armand Collin, Paris.
- Mennesson C., (2000). « 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers ». *International Review for the Sociology of Sport*, 35, p.21-33.
- Mennesson, C., (2005). *Être une femme dans le monde des hommes. Socialisation sportive et construction de genre*. L'Harmattan, Paris.
- Mennesson C., (2007). « Les sportives 'professionnelles' : Travail du corps et division sexuée du travail ». *Cahiers du Genre*,1(42), p.19-42.
- Michelat G. (1990). « L'identité catholique des français, I : les dimensions de la religiosité ». *Revue française de sociologie*, XXXI-3.
- Monaghan L. F., (1999a). « Creating 'the perfect body': A variable project ». *Body & Society*, 5, p.267-290.
- Monaghan L. F., (1999b). « Challenging medicine ? Bodybuilding, drugs and risk ». *Sociology of health & Illness*. 21(6), p.707-734.
- Monaghan L. F., (2001a). *Bodybuilding, drugs and risk*. Routledge, London.

- Monaghan L. F., (2001b). « Looking good, feeling good: The embodied pleasures of vibrant physicality ». *Sociology of Health & Illness*, 23 (3), p.330-356.
- Obel C., (1996). « Collapsing Gender in Competitive Bodybuilding : Researching Contradictions and Ambiguity in Sport ». *International Review for the Sociology of Sport*, 31, p.185-202.
- Ohl F., (2000). « L'efficacité symbolique de « l'authenticité » sur les marchés des biens sportifs ». *Revue Française de management du sport*, 1.
- Ohl F., Tribou G., (2004). *Les marchés du sport : consommateurs et distributeurs*. Armand Colin, Paris.
- Orbuch T. L., (1997). « People's accounts count : The sociology of accounts ». *Annual Review of Sociology*. 23, p.455-478.
- Papin B., (2007). *Conversion et reconversion des élites sportives*. L'Harmattan, Paris.
- Perrot M., (1984). *Une histoire des femmes est-elle possible ?* Rivages, Paris.
- Peterson R. A., (2004). « Le passage à des goûts omnivores : notions, faits et perspectives ». *Sociologie et sociétés*, 31(1), p.145-164.
- Probert A., Leberman S., Palmer F., (2007). « New Zealand bodybuilder identities: Beyond homogeneity ». *International Review for the Sociology of Sport*, 42, p.5-26.
- Proia S., Martinez M., (2004). « Dopage et dépendance en milieu culturiste, l'image du corps en question ». *Publications Ecoute dopage*.
- Rémy C., (2005). « Quand la norme implicite est le moteur de l'action : Normes, déviance et réactions sociales dans un abattoir ». *Médecine & Hygiène*, 2(29), p.103-112.
- Richardson J. T., Stewart M., (1978). « Conversion process models and the Jesus Movement », In *Conversion careers : In and out of the new religions*, Richardson J. T., Sage, Beverly Hills, p.22-42.
- Ricœur P., (1994). « La souffrance n'est pas la douleur ». In *Souffrances. Corps et âmes, épreuves partagées*, Von Kaenel J.-M., Ajchenbaum-Boffety B., série mutation 142, Autrement, Paris, p.58-70.
- Roussel P., Griffet J., (2000). « The path chosen by female bodybuilders : a tentative interpretation ». *Sociology of sport journal*, 17, p.130-150.
- Roussel P., Griffet J., Duret P., (2003). « The Decline of Female Bodybuilding in France ». *Sociology of Sport Journal*, 20, p.40-59.
- Roussel P., Griffet J., (2004). « Le muscle au service de la « beauté » : la métamorphose des femmes culturistes ». *Recherches féministes*, 17(1), 2004, p.143-172.
- Roussel P., Monaghan L. F., Javerliac S., Le Yondre F., (2010). « The metamorphosis of female bodybuilders: Judging a paroxysmal body? » *International Review for the Sociology of Sport*, 45, p.103-109.
- Sagoe D., Andreassen C. S., Pallesen S. (2014). « The aetiology and trajectory of anabolic-androgenic steroid use initiation : a systematic review and synthesis of qualitative research ». *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*. 9, 27.
- Sassatelli R., (2010). *Fitness culture. Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. Palgrave Macmillan, New-York.
- Schotté M., (2012). *La construction du talent : Sociologie de la domination des coureurs marocains*. Raisons d'agir, Paris.
- Schwartz O., (1990). *Le monde privé des ouvriers. Hommes et femmes du Nord*. PUF, Paris.
- Sempé G., Bodin D., Robène L., (2010). « Les usages sociaux de la musculation en prison : pas de peine sans poids ». *International Review on Sport and Violence* (2), p.58-71.
- Shibusani T., (1961). *Society and personality*. Prentice-hall, Englewood Cliffs, N-J.

- Shilling C., Bunsell T., (2009). « The female bodybuilder as a gender outlaw ». *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1:2, p.141-159.
- Smith A., Stewart B., (2012). « Body perceptions and health behaviors in an online bodybuilding community ». *Qualitative Health Research*, 22(7), p.971-985.
- Smith Maguire J., (2008). « Leisure and the obligation of self-work: An examination of the fitness field ». *Leisure Studies*, 27(1), p.59-75.
- Snow D. A., Machalek R., (1983). « The convert as a social type ». *Sociological theory*, 1, p.259-289.
- Snow D. A., Machalek R., (1984). « The sociology of conversion ». *Annual Review of Sociology*, 10: 167-190.
- Snow D. A., Philips C. L., (1980). « The Lofland- Stark conversion model : A critical reassessment ». *Social Problems*. 27(4), p.430-47.
- Sorignet P.-E., (2006). « Danser au-delà de la douleur ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, 3(163), p.46-61.
- Soulé B., Walk S., (2007). « « Comment rester « alternatif » ? Sociologie des pratiquants sportifs en quête d'authenticité subculturelle ». *Corps*, 1(2), p.67-72.
- Soulé B., Corneloup J., (2007). *Sociologie de l'engagement corporel. Risques sportifs et pratiques « extrêmes » dans la société contemporaine*. Armand Colin, Paris.
- Soulé B., (2007). « Observation participante ou participation observante ? Usages et justifications de la notion de participation observante en sciences sociales ». In *Recherches qualitatives*, 27(1), p.127-140.
- Stebbins R. A., (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press, Montreal.
- Stephan Y., Bilard J., Ninot G., (2005). « L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel ». *Movement & Sport Sciences*, 1(54), p.35-62.
- St Martin L., Gavey N., (1996). « Women's Bodybuilding : Feminist Resistance and/or Femininity's Recuperation ? ». *Body & Society*, 2, p.45-57.
- Stokvis R., (2006). « The emancipation of bodybuilding ». *Sport in society : Cultures, commerce, media, politics*, 9(3), p.463-479.
- Straus R. A., (1979). « Religious conversion as a personal and collective accomplishment ». *Sociological Analysis*, 40(2), p.158-65.
- Strauss A., (1992). *Miroirs et masques. Une introduction à l'interactionnisme*. Métailié, Paris. [1959].
- Strauss A., Corbin J., (2003). « L'analyse de données selon la grounded theory. Procédures de codage et critères d'évaluation ». In *L'enquête de terrain*, Céfaï D., La découverte, Paris, p.363-379.
- Strupler M., Perret C., (2012). « Les substances dopantes et la lutte contre le dopage dans le sport – quelques informations sur la problématique du dopage ». In *Forum Med Suisse*, 12(8), p.165-169.
- Stubbe J. H., Chorus A. M. J., Frank L. E., De Hon O., Van Der Heijden P. G. M., (2014). « Prevalence of use of performance enhancing drugs by fitness centre members ». *Drug Testing and Analysis*, 6, p.434-438.
- Suaud C., (1978). *La vocation. Conversion et reconversion des prêtres ruraux*. Minuit, Paris.
- Tarot C., (2004). « Individu, société et individualismes. Une introduction au débat sociologique ». *Essaim* 1(12), p.85-104.
- Timmermans S., Tavory I., (2012). « Theory construction in qualitative research: From grounded theory to abductive analysis ». *Sociological Theory*, 30, p.167-186.
- Travillot Y. (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*. PUF, Paris.

- Travisano R., (1970). « Alternation and conversion as qualitatively different transformations », In *Social Psychology Through Symbolic Interaction*, Stone G. P., Farberman H., Ginn-Blaisdell, Waltham, Mass, p.594-606.
- Turner B., (1991). « The discourse of diet ». In *The body : Social Process and Cultural Theory*, M. Featherstone, M. Hepworth, B. Turner, Sage : London, p.157-169.
- Turner R. H., Killian L. M., (1972). *Collective Behavior*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Van Zoonen L., (1998). « One of the girls ? The changing Gender of Journalism ». In *News, gender and power*, Carter C., Branston G., Stuart A., Routledge, London, 1998, p.33-46.
- Vigarello G., (1993). *Le sain et le malsain. Santé et mieux-être depuis le Moyen Âge*. Seuil, Paris.
- Vigarello G., (2004). *Histoire de la beauté. Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Seuil, Paris.
- Waddington I., (2000). *Sport, health and drugs : a critical sociological perspective*. Spon Press, London.
- Wacquant L., (2000). *Corps et âme. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*. Agone, Marseille.
- Warnier J.-P., (1994). *Le paradoxe de la marchandise authentique. Imaginaire de la consommation de masse*. L'Harmattan, Paris.
- Weber M., (1992). *Essais sur la théorie de la science*. Pocket, Paris [1904-1917].
- Weiss O., (2001). « Identity reinforcement in sport: Revisiting the symbolic interactionist legacy ». *International Review for the Sociology of Sport*, 36, p.393-405.
- Wilson S. R., (1984). « Becoming a Yogi: Resocialization and deconditioning conversion processes ». *Sociological Analysis*, 45, p.301-314.
- Zanna O., (2010). *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants*. Dunod, Paris.

SOMMAIRE DES ANNEXES

⇒	Eléments de cadrage / Observations du dispositif des salles de musculation	177
⇒	Eléments de cadrage / Observation participante	178
⇒	Annonce de recrutement	179
⇒	Tableau de synthèse des enquêté(e)s interviewé(e)s	180
⇒	Le guide d'entretien	181
⇒	Focus sur la carrière de Jean	184
⇒	Iconographies publicitaires	187
⇒	Article d'un journal interne d'une entreprise de sécurité	188
⇒	Règlements de la WABBA	189

Eléments de cadrage / Observation du dispositif des salles de musculation

Date et heure de l'observation :

- de l'espace

Extérieur :

Dans quel quartier se situe la salle de musculation ? Quelles sont ses caractéristiques ?

La salle est-elle mise en valeur ? De par son accessibilité, sa vitrine, sa communication...

Intérieur :

Description de l'espace, des aménagements opérés sur l'espace, du mobilier, des murs, posters, slogans... Espace accueil, espace de pratique...

Quelles sont les machines visibles dans la salle ?

Quelle ambiance sonore ?

Caractéristiques de la clientèle, proportion homme/femme, âge...

- sur l'accueil :

Disponibilité et accueil du personnel ou du gérant de la salle

Remarques sur l'interaction client/vendeur

Remarques sur son attitude et éventuellement celles des clients de la salle

- sur l'offre proposée :

Quel est le tarif pour un mois d'abonnement ?

Quelles activités sont proposées ?

Quels sont les horaires d'ouverture de la salle de musculation ?

Y a-t-il des services supplémentaires proposés par la salle ? (Vente de compléments alimentaires...)

OBSERVATIONS

Eléments de cadrage / Observation participante

Date et heure de l'observation participante :

- des adeptes des salles de musculation :

Combien d'individus sont présents dans la salle ?

Arrivent-ils seuls ou à plusieurs ?

Qui sont ces pratiquant(e)s ? Leur sexe, leur âge ?...

Comment sont-ils habillés ?

Quelles sont les relations, les échanges entre les participant(e)s ? (Réduits, nombreux, chaleureux, distants, quels sujets de discussion...)

- du déroulement des séances :

Que se passe-t-il avant l'activité physique ? À quel moment débute l'activité physique proprement dite ?

Quelles activités sont pratiquées ? Quelles variantes ? Quelles modalités ? Quel rythme ?

Combien de temps dure une séance en moyenne ?

Quelles attitudes, quels comportements pouvons-nous observer chez les participant(e)s avant, pendant et après l'activité physique ? Individuellement, collectivement ? Les regards, les expressions du visage, tous les signes d'émotions perceptibles. Quelles distinctions pouvons-nous identifier entre les pratiquant(e)s ?

À quel moment se termine l'activité physique proprement dite ?

Que se passe-t-il après ? Dans les vestiaires, à la sortie de la salle ?

- du personnel encadrant :

Quelles relations entretiennent-ils avec les pratiquant(e)s ?

Quels sont leurs interventions durant la séances ? Sont-ils passifs/actifs ? Quels rôles tiennent-ils dans la salle ?

Quelle pédagogie mettent-ils en œuvre lors de ses interventions ? (Directive/non – directive ...)

- diverses qui portent sur mes interactions dans cet environnement :

OBSERVATIONS

Recherche de volontaires pour une étude sur les carrières sportives des adeptes des salles de musculation

Si vous pratiquez régulièrement la musculation, je vous sollicite pour participer à un entretien.

Le but de cet échange est de comprendre les pratiques et l'évolution des carrières des adeptes des salles de musculation. Différents sujets seront abordés durant cette rencontre : les types d'entraînement, l'engagement dans la pratique, les étapes de la carrière...

Accepteriez-vous de m'aider et de contribuer à cette recherche ?

Les entretiens sont anonymés.

Si vous acceptez, vous pouvez me contacter à cette adresse ou par téléphone :

ronan.coquet@unil.ch

078 883 41 68

Merci de votre éventuelle contribution à ce projet.

Ronan Coquet
Etudiant à l'Institut des Sciences du Sport
de l'Université de Lausanne. (ISSUL)

Tableau de synthèse des enquêt(e)s interviewé(e)s

PRENOMS	ANCIENNETE DANS LA PRATIQUE	FREQUENCE/SEMAINE (séances en moyenne)	QUALITE DE L'INVESTISSEMENT	EVOLUTION DES CARRIERES*	PHARMACOPRAXIS**	
					C. M.	P. D.
Alex	5 ans	5,5	régulier	E → B.	X	X
Alfred	10 ans	5	fluctuant	E → b.	X	X
Bertrand	10 ans	4	fluctuant	E → S. → H.	X	
Corentin	10 ans	2,5	fluctuant	S → E.	X	
Diego	4 ans	3,5	régulier	S → E. → P.	X	
Eric	10 ans	4	fluctuant	E → S.	X	
Fabrice	20 ans	5	régulier	E → B.	X	
Guillaume	6 ans	5	régulier	E → B.	X	X
Hervé	8 ans	5	régulier	S → b.	X	
Igor	20 ans	4,5	régulier	E → B.	X	X
Jean	17 ans	5,5	régulier	E → S. → H.	X	
Kevin	6 ans	5	fluctuant	E → b. → A.	X	
Léo	17ans	4	régulier	S → B.	X	X
Marc	10 ans	3	fluctuant	E.	X	
Norbert	4 ans	3	fluctuant	S → A.	X	
Oscar	10 ans	2,5	fluctuant	E → S. → H.	X	
Aude	30 ans	3,5	régulier	E → B.	X	X
Béatrice	20 ans	5	régulier	H. → B.	X	X
Carole	3 ans	4	régulier	E → b.	X	
Dolorès	10 ans	6	régulier	E → B.	X	X
Pterrick	20 ans	5	régulier	S → B.	X	X
Emilie	7 ans	5	régulier	E → H.	X	
Quentin	11 ans	4	régulier	E → b.	X	
Romain	20 ans	5,5	régulier	S → P.	X	
Samuel	35 ans	5	régulier	E → B. → A.	X	
Florence	18 ans	6	régulier	E → B.	X	
Thierry	10 ans	4	fluctuant	E → H.	X	
Übert	40 ans	4	régulier	S → E → B.	X	X
Gwenola	19 ans	6	régulier	E → B.	X	X
Victor	3 ans	5	régulier	E → b.	X	

*Synthèse de l'évolution des carrières des adeptes des salles de musculation: E. = esthète ; S. = sportif ; H. = hygiéniste ; b. = en phase de conversion au bodybuilding ; B. = bodybuilder - compétiteur ; P. = powerlifter. ; A.= arrêt. **Les substances consommées ou ayant été consommées, dévoilées par nos interlocuteurs durant l'entretien : C. M. = compléments alimentaires ; P. D. = produits dopants.

Le guide d'entretien

Entame : Présentation succincte du projet d'étude et de l'objet de cette rencontre. Comprendre les pratiques et l'évolution des carrières des adeptes des salles de musculation. Etudier la culture des salles de remise en forme et ses pratiquant(e)s sans les juger. Evoquer sommairement les sujets abordés lors de l'entretien : l'engagement dans la pratique, l'entraînement, l'hygiène de vie, les étapes de la carrière... **RAPPELS** : Entretien enregistré mais garantir l'anonymat + Mentionner à notre interlocuteur/interlocutrice, qu'il ou elle est libre de refuser de répondre aux questions abordant des sujets délicats ou intimes.

I . Présentation :

- Pouvez-vous tout d'abord vous présenter, brièvement ? Age, profession...

II. Des pratiques et des représentations :

L'entraînement :

- Pouvez-vous me parler de l'entraînement ?
 - o Depuis combien de temps vous entraînez-vous ?
 - o Combien de fois par semaine vous vous entraînez ?
 - o Quelle est la durée d'une séance d'entraînement en moyenne ?
- Pouvez-vous me décrire vos séances d'entraînement à la salle de musculation ?
 - o Evoquer en détail la planification des programmes, les séances, les séries, les répétitions, les charges, les techniques...
 - o Les plans d'entraînement, le suivi... Qui le réalise ? Quelle liberté par rapport à ce cadrage ? Comment évaluez-vous vos progrès ? Auto-évaluation, évaluation par les pairs ou par des tiers...
 - o Comment considérez-vous votre temps passé à la salle, plutôt comme un loisir ou un travail ? Expliquer, en quoi c'est un loisir et en quoi c'est un travail...
 - o Quels sont vos critères d'évaluation ? *La force, l'apparence, l'esthétique...*
 - o Quelle importance accordez-vous à votre poids sur la balance ?
 - o Quel est votre objectif, vos intentions dans la pratique de la musculation à court et long terme ? *Fitness/Bodybuilding ; Entretien/développement...*
 - o Comment êtes-vous venu à cette salle ? Depuis combien de temps ? Décrire l'ambiance de la salle d'entraînement. *Identifier des corrélations (ou non) avec nos observations sur le terrain.*
- Que ressentez-vous intérieurement durant vos entraînements ? Qu'est-ce que cela vous procure ?
- A l'inverse, comment vous êtes-vous senti suite à un arrêt de la pratique ? (Pour cause de blessure ou autre).
- Où situez-vous la notion de plaisir et de douleur dans votre activité ? Quels sont vos rapports avec ces sensations ?
- Quel regard portez-vous sur les différent(e)s pratiquant(e)s de musculation ? Où vous situez-vous ?
- Avez-vous déjà participé à des compétitions de bodybuilding ?
Si oui, depuis combien de temps, expliquer son engagement dans ces compétitions, par quel biais... Si réponse négative, quelles explications ? Demander à nos enquêté(e)s, pour quelles raisons les compétiteurs/compétitrices sont peu nombreux(ses) dans cette discipline.
- Que pensez-vous du bodybuilding masculin versus féminin ?

L'organisation du temps : La musculation dans la vie de tous les jours.

- Comment se passe une journée type ? En quoi, votre quotidien se différencie-t-il de celui de Monsieur et Madame tout le monde ?
 - o Est-ce que c'est une routine continue, régulière ? Y a-t-il des variations ? *Et si oui, déterminer en fonction de quoi.*
 - o Comment faites-vous pour concilier votre pratique de la musculation ou du bodybuilding avec vos autres « obligations » quotidiennes ? Profession, vie de couple, vie sociale ? *Evoquer les sacrifices éventuels, inhérents à un investissement accru dans la pratique. Tenter d'identifier ce que procure ce cadre. Est-ce un cadre contraignant, rassurant ?*
 - o La pratique de la musculation a-t-elle une utilité dans votre vie de tous les jours ? *En lien avec la profession de notre enquêté(e)...*
 - o Comment votre entourage appréhende-t-il votre passion ? Comment se positionnent vos proches ? *Un soutien, un frein à la pratique...*
 - o Avez-vous d'autres centres d'intérêt ? (Temps accordé pour d'autres activités).

La sociabilité et les loisirs :

- Vous vous entraînez seul ou avec un ou des partenaires ?
 - o Quels sont vos types de relations avec votre ou vos partenaire(s) d'entraînement ou avec les autres pratiquant(e)s dans la salle ? Quels sont vos sujets de discussion dans la salle ?
 - o Vous êtes-vous fait des ami(e)s dans la salle ou dans le milieu de la musculation ?
 - o Quelle personne vous a le plus influencé/motivé à pratiquer la musculation ?
- Qu'est-ce qui vous arrive de faire ensemble à l'extérieur de la salle de musculation ?
 - o Quelles activités, des fêtes nocturnes, des sorties... Faire décrire l'ambiance.

Diététique et pharmacoprxis dans le cadre de la pratique :

- Quelle est votre hygiène de vie ? Votre pratique de la musculation a-t-elle engendré des changements dans votre hygiène de vie ? A-t-elle eu une incidence au-delà de l'entraînement physique ? *Nutrition/pharmacoprxis*
- Mangez-vous par plaisir ou par obligation ?
- À partir de quel moment votre alimentation a-t-elle changé ?
- Est-ce que vous, à votre niveau élevé, vous êtes contraint ou amené à consommer des suppléments alimentaires ou des produits plus puissants ?
 - o À partir de quel moment avez-vous commencé ? *Identifier le moment clef dans la carrière, qui correspond à l'engagement dans ces pratiques.*
 - o Quels produits consommez-vous pour accompagner votre pratique sportive ? Des produits licites ou illicites ou les deux ? Demander des détails, cachet/injection, quantité, fréquence, les bienfaits, les risques...
 - o Ce qui a pesé le plus sur votre choix, à ce moment là, c'est quoi ?
 - o Y a-t-il eu une évolution des régimes et de la consommation des produits au cours de la carrière ?
 - o Quels sont les motifs des prises ? *Raisons personnelles/externes...*
 - o Avec qui vous procurez-vous ces produits ? Avec quel argent ? Et où les consommez-vous ?
 - o Comment avez-vous été amené à prendre pour la première fois des produits illicites ? *Si réponse négative, demander à notre interlocuteur, qu'est-ce qui, d'après lui, fait que des personnes (de son entourage) utilisent ces produits.* Ou alors, a-t-il déjà été tenté d'en prendre et pourquoi ce choix ?
 - o Pouvez-vous me raconter votre première expérience de prise de produits en essayant de vous souvenir des détails ? Pourquoi avoir utilisé tel produit, avec qui... Avez-vous hésité ?

Connaissance sur les pharmacoprxis :

- Prenez-vous des précautions pour limiter les risques que peuvent engendrer la prise de produits ?
- Qui sont les personnes ressources qui vous informent sur les produits ?
- Comment faites-vous pour vérifier ces informations ? Sur les produits, la posologie...
- Quelles sont les sensations ressenties ? Et les effets de la prise des produits ? « Effets primaires et secondaires, effets positifs et négatifs ».
- Avez-vous peur des possibles conséquences négatives de ces produits sur votre organisme ? Et si oui, comment faites-vous pour vous prémunir de ces risques ?

Santé :

- Quelle est votre définition de la santé ? Vous considérez-vous en bonne santé ?
- Vous considérez-vous comme une personne heureuse ? Epanouissement personnel...
- Lorsque vous vous regardez dans un miroir, qu'est ce que vous ressentez, comment vous jugez-vous ? Quel jugement ?
- Considérez-vous que la musculation contribue à l'amélioration de votre bien-être ? Quels sont les effets réels ou perçus du mieux-être découlant de la pratique de la musculation ?

Le corps et le regard des autres :

- Est-ce que vous mettez votre corps en valeur dans et hors de la salle de fitness ? Et si oui, comment (habillement, soin...) et si non, pourquoi ?
 - Un travail de l'apparence dans une logique de séduction ? Le regard des femmes versus le regard des hommes
 - Quel est le regard des autres sur votre corps en dehors de la salle de gym ? Quelle importance accordez-vous à ces jugements ?
 - Comment réagissez-vous au regard des autres, à la fois qu'il soit positif ou négatif ?
- Questions autour des préjugés :
- Que répondriez-vous aux personnes qui pensent que la musculation, le bodybuilding est une activité répulsive et néfaste pour la santé ?
 - La virilité en apparence offerte par le corps des bodybuilders se confirme t-elle ou non dans leurs pratiques et dans leurs relations avec les femmes et les autres hommes ?

III. Début de carrière : Modalités d'entrée dans la pratique.

- « Vous pourriez peut-être nous raconter le début de votre carrière de pratiquant(e)s de musculation ».
 - o À quel âge avez-vous débuté la pratique de la musculation ? Quel a été le déclic ?
 - o Comment est venue cette attirance pour la musculation ? Influence des proches, rôles des parents, des frères, des amis, influence des médias...
 - o A-t-elle eu les effets escomptés ?
 - o Qu'est-ce qui vous a séduit dans cet activité physique, dans cette discipline ? Ce qui vous invite à continuer...
 - o Durant votre enfance, connaissiez-vous le culturisme ? Avez-vous un souvenir fort que vous associez à cette pratique ?
 - o À partir de quand avez-vous apprécié l'esthétique d'un corps musclé ? Qu'est-ce que vous évoque un corps musclé ?
 - o Pouvez-vous raconter comment vous vous êtes inscrit dans la pratique du bodybuilding ? (Conditions d'entrée dans la pratique)
 - o Qu'est-ce que vous aimez dans votre discipline et qu'est ce que vous aimez le moins ? Qu'est-ce qui est difficile ?
 - o Qu'est-ce que vous apporte cette activité physique dans votre vie ?
 - Quelques questions complémentaires:

- Pratiquez-vous d'autres activités sportives avant de vous engager dans la musculation ou le bodybuilding ? Et si oui, lesquelles ?
- Accordez-vous une attention particulière à votre corps avant votre engagement dans la musculation ? Et si oui, laquelle ? Sensibilité à l'image du corps...

IV. Evolution de la carrière :

- Comment devient-on bodybuilder ou bodybildeuse ? (Pour les enquêté(e)s qui se perçoivent comme bodybuilder, bodybildeuse).
- Pouvez-vous me détailler les différentes étapes de votre parcours de pratiquant(e)s de musculation ? Ces étapes ont-elles influencé votre vie quotidienne ? Celles qui vous ont le plus marqué ?

Essayer d'identifier les changements, les ruptures dans le parcours des individus. Les évolutions de leur pratique de la musculation dans le temps. (Importance accordée à sa pratique, les modifications des pratiques, du rapport au corps, évolutions des objectifs, des lieux de pratique, évolution des normes esthétiques, des pharmacoprasis...) et en fonction de quoi.

- À partir de quel moment vous êtes-vous senti bodybuilder ?
- Et vous, à quoi reconnaissez-vous un vrai bodybuilder ?

V. Et l'après :

- Comment appréhendez-vous votre fin de carrière ?
- Comment appréhendez-vous le vieillissement de votre corps ?

VI. Questions de synthèse :

- Quelle importance accordez-vous au bodybuilding dans votre vie ? Pouvez-vous évoquer les avantages et les inconvénients de cette pratique ?
- Si vous devez associer trois mots à la musculation ou au bodybuilding (en fonction des enquêté(e)s), lesquels choisiriez-vous ?

Quelques informations complémentaires :

- Les fédérations. A quelle fédération appartenez-vous ?
- Les forums, la circulation de l'information
- Les salles réputées
- Connaissance d'autres pratiquant(e)s. *Chercher l'effet boule de neige*
- Possibilité de recontacter notre interlocuteur(rice) ultérieurement pour compléments.

VII. Conclusion :

- Que souhaiteriez-vous ajouter avant de conclure cet entretien ?

Focus sur : la carrière de Jean

Jean, 33 ans est enseignant et pratique la musculation depuis dix-sept ans, à raison de quatre à sept fois par semaine. En parallèle, Jean accorde du temps à d'autres activités culturelles. En amont de son engagement dans la musculation, Jean découvre par le biais de la gymnastique le sentiment qu'il est doué de qualité de force. De plus, comme bon nombre d'adeptes des salles de musculation, il entretenait un rapport au corps problématique, il se jugeait trop « fluet ». Il explique ce sentiment par ses goûts cinématographiques à un moment, l'adolescence, d'affirmation identitaire particulièrement sensible : « *C'est vrai que c'était la période des films d'action, il y avait tous ces héros musclés. C'est vrai que c'était aussi une influence, on voyait tous ces héros qui étaient musclés. C'était l'époque, Stallone, Schwarzy et compagnie. Donc, c'est vrai que ça a aussi joué un rôle, c'était à la mode* ». L'identification à des figures de référence n'émerge pas exclusivement par les médias, se sont aussi ses expériences pratiques qui forgent sa perception : « *Oui, la gym, j'aimais beaucoup l'esthétisme et puis, moi, j'aimais bien, les, c'est les gymnastes, j'aimais bien regarder le physique qu'ils avaient aussi, j'étais impressionné par ceux qui étaient bien musclés. Et je voulais ressembler plutôt à ces gymnastes* ». À seize ans, Jean émet le souhait de s'engager dans la pratique de la musculation mais ses parents se montrent récalcitrants : « *Ils m'ont dit : « oui, et puis ça coûte cher ces fitness ». Enfin, il y a une vision, très, ça coûte cher, il y a des, ces protéines, des machins. Enfin, ils avaient une vision assez pessimiste je dirais. Assez négative de ça. Donc, ce n'est pas eux qui m'auraient amené, donc, j'ai décidé, j'ai pris mon vélo en fait, et puis, je suis allé voir combien ça coûtait. Après, il fallait que je réfléchisse comment je pouvais me payer ça en fait, parce que je n'avais pas de (rires) de revenu et puis, j'ai utilisé mon argent de poche pour me payer ça* ». Dans ces conditions, Jean parvient à obtenir un abonnement dans une salle située à proximité de chez lui. Comme pour d'autres pratiquants, la carrière de Jean n'est pas uniforme mais alterne entre différentes modalités. Jean rapporte : « *Alors, quand j'ai commencé, c'était l'esthétisme et puis l'image avait une grosse importance. Quand on est plus jeune, on manque de confiance en soi et c'est vrai que c'était un peu rassurant quand on se sent plus costaud* ». À ce moment donné de sa carrière, Jean se situait dans la modalité de pratique « esthète » et sur les conseils du gérant de sa salle de musculation, Jean se met à consommer des compléments alimentaires. « *Et puis, il [le gérant de la salle] m'a dit : « oui, il faut prendre des protéines après le, après, avant, le matin » etc. Et puis c'est vrai que j'ai directement pris la boîte* ». En parallèle, Jean développe dans la salle ses qualités de force et constate sa progression. « *C'est vrai que je me suis toujours entraîné dur et ça, j'étais voilà. Donc, j'avais pas mal de force et sur certains exercices, j'étais plus fort que d'autres plus gros que moi, parce que forcément par exemple pour le squat, ton poids corporel, il est directement impliqué dans les charges que tu soulèves, donc, j'étais plus fort que certains bodybuilders vu que j'étais plus léger. Donc, voilà, on se fait sa place comme ça (rires)* ». Ces aptitudes de force lui permettent même d'acquérir une certaine reconnaissance dans sa salle tenue par un powerlifter qui le sollicite : « *On m'avait même proposé de faire du powerlifting parce que justement j'étais assez, j'étais très léger et puis, j'avais beaucoup de force. Donc, on m'a*

proposé de faire ça. Alors, j'ai commencé à lire des trucs là-dessus et puis finalement, je ne me suis pas engagé ». Progressivement, et en se confrontant dans sa salle à des bodybuilders qui d'après lui « s'entraînaient vraiment comme des cinglés avec cette prise de masse », Jean va prendre ses distances vis-à-vis de cette modalité de pratique de la musculation. « J'ai un copain qui avait commencé après moi, qui s'était entraîné avec moi et qui finalement à fait le concours [de bodybuilding]. Il avait gagné, il était champion suisse, mais en body léger. Et puis, il m'avait dit : « fais avec moi ! ». J'ai dit : « Ecoutes, je te regarde faire et on verra l'année prochaine ». Et puis, comme j'ai vu le programme alimentaire qu'il a fait, plus les substances qu'il a du prendre, j'ai dit : « Ah, non » ». Un autre extrait d'entretien évoque cette phase de sa carrière : « J'ai commencé à m'éloigner un peu de penser que prise de masse musculaire ». La réaction de Jean vis-à-vis des pharmacoprais de son partenaire d'entraînement est influencée par la dissuasion et le travail de documentation réalisé par ses parents et notamment via son père exerçant un métier dans le milieu hospitalier : « Alors, en fait, à la base, j'ai pris. La première boîte (de protéines) que j'ai prise, ça a alarmé mes parents en fait. Et mon père, il bosse à l'hôpital [...] il a quand même des connaissances physiques. Il m'a parlé des surcharges des reins, etc. Il m'a parlé de plein de choses (rires). Du coup, il m'a amené des documents sur ça et j'ai lu, et c'est vrai que ça m'a aussi fait relativiser, voilà. Ma maman, elle, était tout de suite fermée et outrée ; mon père, il a voulu plus m'initier, me renseigner sur l'impact, et puis quel est le but, etc. Il m'avait même amené, dans la crainte de ma maman, des documents sur les anabolisants, sur les effets secondaires, etc. Ça m'avait calmé tout de suite, même avant même d'y penser (rires) ». Jean développe et préserve ainsi un regard critique vis-à-vis des conseils des bodybuilders avec qui il interagit dans la salle : « C'était des conseils un peu bizarres, enfin spéciaux. Et puis, je n'ai jamais tellement suivi ça ». Si la conversion au muscle à tout prix ne se réalise pas, c'est en partie parce que Jean connaît une diversité d'expériences du corps. Il pratique en parallèle les arts martiaux et s'aperçoit des effets négatifs de la musculation : « Quand je faisais des arts martiaux, c'était important la vitesse. C'était aussi, c'était devenu, je constatais que je devenais un peu lent à force de faire toujours les mêmes mouvements lents, je commençais à devenir lent dans les coups, donc, j'ai commencé à travailler la vitesse ». Jean glisse à cette période vers une autre modalité de pratique et envisage la musculation comme une pratique de complément pour son autre sport. Par la suite, ses contraintes professionnelles le poussent à faire un choix entre la musculation et les arts martiaux qu'il a pratiqué durant huit ans. « J'avais l'impression que c'était trop. Je ne sais pas, j'avais de la peine à concilier les deux et puis, j'ai abandonné les arts martiaux. Je trouvais que c'était trop intellectuel. Dans le sens qu'avec mon boulot que je faisais, j'avais besoin de me libérer la tête. Et puis, je n'avais pas envie de réfléchir à des projections, des clés et puis, ce n'était pas assez bestial, je dirais que ce n'était pas assez physique, je trouvais ». Comme d'autres, Jean se représente les effets de la musculation à travers une perception de ses vertus cathartiques. Jean se consacre ainsi à la musculation et se fixe sur une modalité de pratique de type « hygiéniste ». Ses objectifs sont multiples car il souhaite développer l'ensemble de ses qualités musculaires, de force, de vitesse, d'endurance, de

souplesse, d'apparence « *tout en restant dans la norme saine* » selon ses représentations. Jean évalue ses progrès en utilisant la bio-impédancemétrie, le myotest et la VO2 max. Sa modalité de pratique s'accorde plus largement à un mode de vie hygiéniste voire ascétique : « *Si je sors moi, je n'aime pas trop, je ne bois pas donc, je ne fume pas non plus. Et puis, je n'ai pas les mêmes visions du plaisir que certains autres, je ne critique rien du tout mais... Oui, j'ai ma vision propre, donc, c'est vrai quand on sort, on a tous un verre d'eau, même le soir* ». Jean se soucie de son alimentation et se tient à un régime équilibré en « zone vitale ». Les pharmacopraxis de Jean se sont largement réduites depuis son engagement, en se limitant à la consommation d'un complément alimentaire post entraînement. La carrière de Jean, qui durant ces dix-sept années de pratique, se caractérise par un fort investissement, des changements « moraux » et l'adoption de différentes modalités de pratique de la musculation (« esthète », « sportive » et « hygiéniste ») est intéressante parce qu'elle nous renseigne sur les freins à la conversion au bodybuilding. De plus, elle prend à contre-pied le présupposé qui voudrait qu'une pratique soutenue de l'activité musculation corresponde nécessairement de fait à une modalité de pratique de converti (ou à l'usage de produits dopants).

Iconographies publicitaires

What's My Job? - I Manufacture Weaklings into MEN!

Charles Atlas

LET ME MAKE YOU A NEW MAN - IN JUST 15 MINUTES A DAY!

FREE

What is "Dynamic Tension"? How Does it Work?

One Postage Stamp May Change Your Whole Life!

SEPTEMBER, 1944

CHARLES ATLAS, World's No. 1 Body Builder, says: Don't Be Half A Man!

THE INSULT THAT MADE A MAN OUT OF 'MAC'

Let ME SHOW How I Can Make You a Real HE-MAN From Head to Toe - in Just 15 Minutes a Day!

HOW I CHANGED FROM A MOUSE TO A MAN!

DO YOU WANT...
 A DEEP CHEST? SIX ARM MUSCLES? THICKER LEGS? BROAD SHOULDERS? MORE PERSONALITY? MORE CONFIDENCE? MORE RESPECT? MORE PERSONALITY?

...THEN MAIL THIS NOW!

CHARLES ATLAS, Dept. 11
 115 East 23rd St., New York 10, N.Y.

Hey SKINNY! ...YOUR RIBS ARE SHOWING!

I Can Make YOU a New Man, Too, In Only 15 Minutes a Day!

FREE My 21 Page Illustrated Book is Yours - Mail Me \$1.00 or More - But FREE

What's My Secret?

CHARLES ATLAS, Dept. 11
 115 East 23rd St., New York 10, N.Y.

OH! CAROLE TU NE VAS PAS SORTIR AVEC CE FRELUQUET!

Bon pour une brochure gratuite

J'en avais assez d'être ridicule, sans force, de voir que les autres me prenaient pour un incapable. Heureusement, Robert Duranton a fait de moi un HOMME NOUVEAU en quelques semaines avec son étonnante méthode de musculation accélérée à domicile (celle-là même qui lui a fait gagner le concours du Plus Bel Athlète d'Europe). Des épaules puissantes (+ 12 cm), des biceps saillants (+ 5 cm), un thorax en "V" (+ 12 cm), un corps chargé d'énergie, ont fait de moi un "foncteur", un "gagneur" à qui tout réussit dans la Vie. Jouez, gagnez, écrivez-lui vous aussi, les résultats sont garantis.

Envoyez à R. DURANTON, Club Sculpture Humaine, service A 27 - 30, Boulevard Princesse Charlotte, Monte-Carlo, B.C. 171
 • Belgique: r. des Acacias 24, 1950 Kraainem
 • Suisse: 42, ch. de Rovéréaz, Lausanne 1012

Un champion suisse de body-building dans nos rangs

_____ travaille dans le domaine de la planification de l'engagement auprès de la direction régionale Securitas de Genève. Il a été embauché au sein de notre entreprise en réalisant ainsi l'un de ses rêves puisque son emploi se concilie à merveille avec ses activités sportives, auxquelles il consacre beaucoup de temps. _____ a effectivement commencé la musculation dès l'âge de 15 ans, parallèlement aux sports de combat qu'il pratiquait déjà. Il s'est alors pris de passion pour le body-building et s'est engagé comme juge, d'abord au niveau national, puis au niveau international.



Une recette éprouvée

Ce n'est qu'à l'âge de 40 ans qu'il s'est décidé à participer lui-même aux compétitions, encouragé en ce sens par son entourage. Grâce à son talent, à sa passion et à son endurance, il a remporté cette année deux belles victoires: Le titre de champion suisse de body-building dans la catégorie «Relève» et la deuxième place sur le podium dans la catégorie «Master».

Comment prépare-t-on une compétition de ce type? Réponse de notre nouveau champion: Il faut d'abord être capable de repousser ses propres limites, aussi bien physiques que mentales, et savoir ce que discipline, rigueur, ténacité et motivation signifient. Autant de principes qu'il applique aussi dans son travail chez Securitas, depuis sa première mission et jusqu'à ses dernières spécialisations.

_____ remercie Securitas pour tout le soutien qu'elle lui a apporté au cours de sa préparation, ce qui lui a permis de suivre ses entraînements et son régime très strict.



New rules 2011 for the category Men Body

Article 1 - General

The athletes who compete within this category aren't limited by any limit of weight. The categories are defined by the height of the competitors except for the categories Super J24 (This category is similar to the former Juniors category except for the age limit), Super Masters and Masters which are defined by the age of the athletes.

WABBA holds a data base which gives the exact height of each athlete who has taken part into a competition with our federation. So it's the category which was defined for the first competition that will be deciding for all the other competitions within WABBA.

Article 2 - Categories

The various categories are established as follows:

- **Super J24** = athletes of less than 24 years old on the day of the prejudging.
- **Super Masters** = athletes of more than 50 years old on the day of the prejudging.
- **Masters** = athletes of 40 years old on the day of the prejudging.

N.B.: For those 4 categories, all the competitors will have to be able to present an identity document during the registration. If not so, the athlete won't be allowed to compete in the category which he will have selected.

- **Small class** = athletes whose height is inferior or equal to 167,9 cm.
- **Medium class** = athletes whose height is between 168 and 173,9 cm.
- **Tall class** = athletes whose height is between 174 and 179,9 cm.
- **X-Tall class** = athletes whose height is superior to 180 cm.

No exception will be allowed.

Article 3 - Course of the prejudging and the finale

1. Prejudging:

- a. presentation of the 4 sides in posing suit and mandatory poses
- b. comparisons

2. Finale:

- a. presentation of the front side in posing suit, for all the competitors.
- b. selection of the 6 finalists.
- c. pose Down for the non-selected competitors.
- d. comparisons of the 6 finalists
- e. individual posing for the 6 finalists (1 minute)
- f. proclamation of the results

Article 4 - Mandatory dress

- bathing suit in plain opaque cloth, **a one and only one unique colour is allowed** (no plastic, no rubber or any similar stuff).
- the string is not allowed
- the jewels and other accessories (piercings,...) are forbidden, except a wedding ring.

Article 5 - Description of the presentation of the 4 sides

1. Front

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

2. Profile (right and left)

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**. The position of the arms will make the top of the body slightly turn to the right (or to the left). This position cannot be exaggerated.

3. Back

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

N.B.: It is forbidden to tense the muscles. The competitors who won't take the correct position will receive a warning, and then they will lose points.

Article 6 - Criteria of judgement

The placing is determined on the basis of a combination of the volume, symmetry, proportions, definition and the line of the athlete

Article 7 - Mandatory posing

The mandatory poses will be in the following order:

- Front double biceps
- Front lateral spread
- Front lateral spread
- Side chest (any side the competitor choose)
- Back double biceps
- Back lateral spread
- Side triceps (any side)
- Abdominals and thighs
- Most muscular

Article 8 - Holding of an equivalent physical condition between the prejudging and the final

If the athlete presents, during the final, by lack of seriousness, a physical condition inferior to the one he had during the prejudging, the placing will be reconsidered and a new judgement could be made.



New rules 2011 for the category Men Body Fitness

Article 1 - Category

The athletes who compete within this category aren't limited by any limit of age.

The category is defined by the height and the weight of the competitors.

Category 1 (up to 175 cm + 5%): The weight in kg exceed height in cm minus 100

Example: An athlete measuring 180cm will not be able to exceed a weight of 80 kg **MAXIMUM**
(180 -100 = 80 kg)

Category 2 (over 175 cm + 10%): The weight cannot exceed of more than 5% the height after the meter of the competitor.

Example: An athlete measuring 1,80M will not be able to exceed a weight of 84kg **MAXIMUM**
(80 x 5% = 4kg)

The weight and the height of the competitor will be controlled at the registration the day before the prejudging.

Article 2 - Course of the prejudging and the finale

1. Prejudging:

- a. presentation of the 4 sides in posing suit and mandatory poses
- b. comparisons

2. Finale:

- a. presentation of the front side in posing suit, for all the competitors.
- b. selection of the 6 finalists.
- c. pose Down for the non-selected competitors.
- d. comparisons of the 6 finalists
- e. individual posing for the 6 finalists (1 minute)
- f. proclamation of the results

Article 3 - Mandatory dress

- bathing suit in plain opaque cloth, **a one and only one unique colour is allowed** (no plastic, no rubber or any similar stuff).
- the string is not allowed
- the jewels and other accessories (piercings,...) are forbidden, except a wedding ring.

Article 4 - Description of the presentation of the 4 sides

1. Front

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

2. Profile (right and left)

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**. The position of the arms will make the top of the body slightly turn to the right (or to the left). This position cannot be exaggerated.

3. Back

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

N.B.: It is forbidden to tense the muscles. The competitors who won't take the correct position will receive a warning, and then they will lose points.

Article 5 - Criteria of judgement

The placing is determined on the basis of a combination of the volume, symmetry, proportions, definition and the line of the athlete

Article 6 - Mandatory posing

The mandatory poses will be in the following order:

- Front double biceps
- Front lateral spread
- Side chest (any side the competitor choose)
- Back double biceps
- Back lateral spread
- Side triceps (any side)
- Abdominals and thighs
- Most muscular

Article 7 - Holding of an equivalent physical condition between the prejudging and the final

If the athlete presents, during the final, by lack of seriousness, a physical condition inferior to the one he had during the prejudging, the placing will be reconsidered and a new judgement could be made.



New rules 2011 for the category Miss Model

Article 1 - General

1. The assessment should take the **whole physique** into account. The assessment, beginning with a general impression of the physique, should take into consideration the hair and facial beauty; the overall body development and shape; the presentation of a balanced, symmetrically developed, complete physique; the condition of the skin and the skin tone; and the athlete's ability to present herself with confidence, poise and grace.
2. The physique should be assessed as to its level of overall body tone, achieved through athletic endeavors and diet. The body parts should have a nice and firm appearance with a decreased amount of body fat. The physique should neither be excessively muscular nor excessively lean and should be free from muscle separation and/or striations. Physiques that are considered too muscular, too hard or too lean must be marked down.
3. The assessment should also take into consideration the tightness and tone of the skin. The skin tone should be smooth and healthy in appearance, and without cellulite. The face, hair and makeup should complement the "Total Package" presented by the athlete.
4. The judge's assessment of the athlete's physique should include the athlete's entire presentation, from the moment she walks onstage until the moment she walks offstage. At all times, the Bikini-fitness competitor must be viewed with the emphasis on a "healthy and fit" physique, in an attractively presented "Total Package".
5. Judges are reminded that this is **not a bodyfitness contest**. The competitors should have shape to their muscle but not the separation, definition, very low bodyfat level or hardness that are seen at bodyfitness competitions. Any competitor who exhibits these features is to be marked down.
6. The hair may be styled.
7. Athletes are expected to have a natural and healthy tan. Staining, removable bronzers are strictly prohibited.
8. **the muscular volume must be sharply inferior** to the one of Miss Shape.

The misses who are too muscled or who present a too important muscular definition will not be allowed to take part in this category.

Before the beginning of the prejudging:

- An evaluation of the competitors is made by the members of the World Decision Committee.
- All the Miss Model are called at the same time on stage for an evaluation. This evaluation is made according to the system of the relaxed 4 sides. The competitors who don't correspond to the following criteria are excluded from the category.
- Then they have the possibility to present themselves as Miss Shape (providing that they respect the criteria of this category) or to give up the competition.

Article 2 - Course of the prejudging and the finale

1. Prejudging:

- a. presentation in Two-Piece Swimsuit
- b. comparisons

2. Finale:

- a. presentation in Two-Piece Swimsuit for all the competitors
- b. selection of the 6 finalists
- c. comparisons of the 6 finalists
- d. proclamation of the results

Article 3 - Dress for the presentation in Two-Piece Swimsuit

1. The Two-Piece Swimsuit colour is as the athlete chooses
2. accessories: no artifice can exceed the Two-Piece Swimsuit
3. too suggestive or night clubs Two-Piece Swimsuit are forbidden
4. Competitors can compete in an off the rack suit. All swimsuits must be in good taste

In order to avoid any dispute during the competition, the competitors will show their Two-Piece Swimsuit during the registration.

- high-heeled shoes are mandatory
- jewels and other accessories (piercings,...) are forbidden, except the wedding rings and the earrings

Article 4 - Presentation in Two-Piece Swimsuit

- Competitors will walk onstage alone and perform their Model Walk (personal preference)
- The Model Walk consists of the following:
Walk to the center of the stage, stop and do a front stance then a full turn and do a rear stance then turn to the front again in front of the judges and then proceed to the side of the stage.

N.B.: It is forbidden to tense the muscles. The competitors who won't have the correct position will receive a warning, then they will lose points.

Article 5 - Evaluation of the physique

- Judges will have the opportunity to compare competitors against each other in half turns. (No side judging permitted, front and back only.)
- Judges will be scoring competitors on the following items:
 - Balance and Shape
 - Overall physical appearance including complexion, skin tone, poise and overall presentation.

At any moment, the competitor must show an athletic, really fit, healthy physique.

Article 6 - Holding of an equivalent physical condition between the prejudging and the finale

If the athlete presents, during the final, by lack of seriousness, a physical condition inferior to the one he had during the prejudging, the placing will be reconsidered and a new judgement could be made.



New rules 2011 for the category Miss Shape

Article 1 - General

This category must be made of competitors presenting an athletic physique, combining the line, the aestheticism and the beauty. It must allow girls who don't want to have a too important muscular volume to take part into competitions.

The following criteria are applicable to establish the placing:

- **the muscular volume must be sharply inferior** to the one of Miss Fitness.
- **the muscular definition has to be slightly marked**. There mustn't be any noticeable muscular streak.
- **the vascularity doesn't have to be noticeable**, but the one obviously resulting from a physiological characteristic of the person .
- the emphasis must be placed on the **general** line, the **proportions**, the **symmetry**.
- Some other more subjective criteria, such as **the femininity**, the natural beauty and the "look" of the competitor are also taken into account.

The care given to the making-up, the hairstyle, the choice of the bathing suit, the shoes and all the other tricks can also be decisive in the establishment of the placing.

The misses who are too muscled or who present a too important muscular definition will not be allowed to take part in this category.

Before the beginning of the prejudging:

- An evaluation of the competitors is made by the members of the World Decision Committee.
- All the Miss Shape are called at the same time on stage for an evaluation. This evaluation is made according to the system of the relaxed 4 sides. The competitors who don't correspond to the following criteria are excluded from the category.
- Then they have the possibility to present themselves as Miss Fitness (providing that they respect the criteria of this category) or to give up the competition.

Article 2 - Course of the prejudging and the finale

1. Prejudging:

- a. individual posing
- b. presentation of the 4 sides in bathing suit
- c. comparisons

2. Finale:

- a. Presentation in bathing suit for all the competitors
- b. selection of the 6 finalists
- c. comparisons of the 6 finalists
- d. individual posing for the 6 finalists
- e. proclamation of the results

Article 3 - Dress for the individual posing

All the Miss Shape can make their posing **in the dress they want**. It can be made of a standard posing suit, of shorts, undershirt and sneakers or of any costume. The body of the athlete cannot be completely hidden during the whole posing. Indecent poses, as well as enticing routines, are forbidden.

Article 4 - Presentation of the individual posing

1. Each competitor will be called onstage in order to make her choreography on a music of her choice.
2. The competitor can choose her posing.
3. The duration of a posing cannot exceed 1'00.
4. Indecent poses, as well as enticing routines, are forbidden.
5. The purely body-building poses are strictly forbidden.

Article 5 - Evaluation of the individual posing

1. The jury will take into account in his placing the competitor who will have shown refinement and originality in her performance and who, as a consequence, will have presented a posing that demonstrates hard work.
2. Movements of flexibility will also be taken into account.

The results for the final note: **50 % for the posing**.

Article 6 - Dress for the presentation of the 4 sides in bathing suit

1. The bathing suit colour is as the athlete chooses.
2. accessories: no artifice can exceed the bathing suit.
3. too suggestive or night clubs bathing suits are forbidden.

In order to avoid any dispute during the competition, the competitors will show their bathing suit during the registration.

- high-heeled shoes are mandatory.
- jewels and other accessories (piercings,...) are forbidden, except the wedding rings and the earrings.

Article 7 - Presentation for the presentation of the 4 sides

1. Front

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

2. Profile (right and left)

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**. The position of the arms will make the top of the body slightly turn to the right. This position cannot be exaggerated.

3. Back

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

N.B.: It is forbidden to tense the muscles. The competitors who won't have the correct position will receive a warning, then they will lose points.

Article 8 - Evaluation of the physique

1. The jury will first place the emphasis on the general line, the proportions, the symmetry of the athlete.
2. Some other more objective criteria, such as the femininity and the "look" of the competitor, will also be taken into account. For example: the care given to the hairstyle, to the quality of the skin,...

At any moment, the competitor must show an athletic, really fit, healthy physique.

The results for the final note: 50 % for the physique.

Article 9 - Holding of an equivalent physical condition between the prejudging and the finale

If the athlete presents, during the final, by lack of seriousness, a physical condition inferior to the one he had during the prejudging, the placing will be reconsidered and a new judgement could be made.



New rules 2011 for the category Miss Fitness

Article 1 - General

In this category, the emphasis is placed on an advanced sporting physique.

This category must be made of competitors having a worked physique, while keeping the line and the femininity.

The following criteria are applicable to establish the placing:

- the **line** and the **proportions** must be of **first importance** in the establishment of the placings.
- **the muscular volume doesn't have to be too important.**
- the forms, although athletic, must stay **gentle and feminine.**
- the emphasis must be placed on the muscular **tone.**
- **the muscular definition doesn't have to be too marked.** No muscle must be streaked. The thighs must be slightly cut. The abdominal muscles are just noticeable.
- **the vascularity doesn't have to be noticeable,** but the one resulting from the physiological appearance of the person. The marked veins on the abdominal muscles, the shoulders or the thighs are only the result of a too important drying work and are not allowed.
- the aspect of the skin, the tan and the care given to the hairstyle and the making-up are also parts of the judgement.

The athlete must obviously radiate health and not have a tired physique and an emaciated face, side effects of a strict diet.

Before the beginning of the prejudging:

- An evaluation of the competitors is made by the members of the World Decision committee.
- All the Miss Fitness are called at the same time on stage for an evaluation. This evaluation is made according to the system of the relaxed 4 sides. The competitors who don't correspond to the following criteria are excluded from the category.
- Then they have the possibility to present themselves as Miss Body Fitness (providing that they respect the criteria of this category) or to give up the competition.

Article 2 - Course of the prejudging and the finale

1. Prejudging:

- a. individual posing
- b. presentation of the 4 sides in posing suit
- c. comparisons

2. Finale:

- a. presentation of the 4 sides in posing suit, for all the competitors.
- b. selection of the 6 finalists.
- c. comparisons of the 6 finalists.
- d. individual posing for the 6 finalists.
- e. proclamation of the results.

Article 3 - Dress for the individual posing

All the Miss Fitness can make their posing **in the dress they want**. It can be made of a standard posing suit, of shorts, undershirt and sneakers, or of any costume; the body of the athlete doesn't have to be completely covered during the whole posing. Indecent poses, as well as enticing routines, are forbidden.

Article 4 - Presentation for the individual posing

1. Each competitor will be called onstage in order to realize her Fitness choreography on a music of her choice.
2. The competitor is given the choice of the posing.
3. The length of the posing act won't exceed 1'00.
4. A purely body-building behaviour is not desirable
5. Indecent poses, as well as enticing routines, are forbidden and sanctioned

Article 5 - Evaluation of the individual posing

The jury will first place the emphasis on the artistic and athletic choreography.

The results for the final note: 20 % for the posing.

Article 6 - Dress for the presentation of the 4 sides in posing suit

- The bathing suit colour is as the athlete chooses.
- accessories: no artifice can exceed the bathing suit.
- too suggestive or night clubs bathing suits are forbidden.

In order to avoid any dispute during the competition, the competitors will show their bathing suit during the registration.

- high-heeled shoes are mandatory.
- jewels and other accessories (piercings,...) are forbidden, except the wedding rings and the earrings.

Article 7 - Description of the presentation of the 4 sides

1. Front

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

2. Profile (right and left)

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**. The position of the arms will make the top of the body slightly turn to the right. This position cannot be exaggerated

3. Back

Standing position, relaxed, head and eyes in the same direction as the body, **feet joined, heels touching the floor**, arms standing by the body.

N.B.: It is forbidden to tense the muscles. The competitors who won't have the correct position will receive a warning, then they will lose points.

Article 8 - Evaluation of the presentation of the 4 sides in posing suit

1. The jury will first place the emphasis on the general line, the proportions, the symmetry and the tone of the athlete.
2. Other more objective criteria, such as the femininity and the "look" of the competitor, will also be taken into account. Example: the care given to the hairstyle, to the quality of the skin,...

Article 9 - Description of the comparison

- fullface, back
- right profile, pectoral muscles - biceps
- right profile, triceps
- back, double biceps
- back, dorsal muscles
- left profile, pectoral muscles - biceps
- left profile, triceps
- front, double biceps

Article 10 - Evaluation of the physique

The jury will first place the emphasis on the general line, the proportions, the symmetry and the tone of the athlete.

At any time, the competitor must show an athletic, fit and healthy physique.

The results for the final note: 80 % for the physique

Article 11 - Holding of an equivalent physical condition between the prejudging and the final

If the athlete presents, during the final, by lack of seriousness, a physical condition inferior to the one he had during the prejudging, the placing will be reconsidered and a new judgement could be made.

