

Sous la direction de Matthieu Quidu,
Brice Favier-Ambrosini et Matthieu Delalandre

À LA CONQUÊTE DE LA FORME

Regards sociologiques sur le marché du fitness

Préface de Yves Travaillot
Postface d'Olivier Bessy

PUG

Liste des contributeurs

Natalia Bazoge est maîtresse de conférences à l'UFR Staps de l'université Grenoble Alpes. Elle est membre du laboratoire *Sport et environnement social* (Sens-EA 3742). Ses travaux portent sur l'histoire genrée des pratiques sportives et de l'éducation physique à l'école.

Olivier Bessy est sociologue du sport, des loisirs et du tourisme. Il est professeur d'université émérite au collège Sciences sociales et humanités de l'université de Pau. Il est membre du laboratoire *Transition énergétique et environnementale* (Tree-UMR/CNRS-6031) où il développe des recherches sur la problématique de la transition sociétale et de l'innovation sportive et touristique dans les territoires urbains et montagnards, en lien avec les pratiques récréatives, les aménagements et les événements associés. Il a, au début de ses travaux universitaires, publié sur les espaces et les pratiques de remise en forme en soutenant sa thèse en 1990 sur ce sujet.

Guillaume Bodet est professeur des universités en management du sport à l'UFR Staps de l'université Claude-Bernard Lyon 1 et au *Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport* (L-ViS). Ses recherches portent sur le marketing et la consommation des services sportifs et marques de sport, et notamment sur le secteur du fitness et des clubs de forme sur lequel portaient sa thèse de doctorat et des travaux postérieurs. Il est également rédacteur en chef de l'épérevue *Management & organisations du sport* (Mos).

Mourad Boukhari est éducateur sportif et préparateur physique ainsi que maître de conférences associé et responsable pédagogique du Deust Métiers de la forme à la faculté des Sciences du sport de l'université de Strasbourg. Au sein du *Centre européen d'enseignement, de recherche et d'innovation en physiologie de l'exercice* (Ceeripe-UR 3072), il participe aux travaux de recherche menés chez l'Homme visant à optimiser les qualités physiques et les méthodes d'entraînement à destination des athlètes ou de patients atteints de pathologies chroniques.

Philippe Campillo est maître de conférences HDR à l'université de Lille-université Littoral-Côte d'Opale-université d'Artois. Il est rattaché à l'ULR 7369-URePSSS (*Unité de recherche pluridisciplinaire Sport santé société*). Ses thèmes majeurs d'étude sont : la technologie comme source de créativité et d'inventivité dans l'optimisation des performances corporelles humaines et des mouvements sociaux. Cela va de l'analyse de leur évolution historique et épistémologique à la compréhension et à la modélisation de leurs perspectives.

Lise Charissou-Pujol est enseignante en sciences humaines et sociales à l'université Paul-Sabatier Toulouse 3. Elle est chercheuse au *Centre de recherches Sciences sociales, sport et corps* (CreSco) où elle travaille sur les mécanismes d'un social incorporé à des fins managériales en s'appuyant sur le milieu du fitness. Elle a récemment intégré l'équipe de recherche du *Toulouse Neuro Imaging Center* (ToNic-Inserm) pour y développer ses travaux sur le corps et notamment exploiter la dimension sociale dans l'amélioration des performances motrices à l'entraînement et en réhabilitation.

Matthieu Delalandre est professeur agrégé d'EPS, docteur en Staps, maître de conférences HDR à l'université Gustave-Eiffel, membre du laboratoire *Analyse comparée des pouvoirs* (ACP-EA 3350).

6

Frédéric Dutheil est maître de conférences en Staps à l'université de Caen-Normandie. Membre du laboratoire *Histoire, territoires, mémoires* (Histeme-EA 7455), ses recherches s'inscrivent dans le cadre de l'histoire locale et culturelle du sport et du tourisme. Ses travaux portent en particulier sur les processus de diffusion des pratiques sportives et de santé dans les stations thermales et balnéaires aux XIX^e et XX^e siècles. Il a codirigé avec Yohann Fortune et Jean-Marc Lemonnier un ouvrage collectif, *Reconstructions physique et sportive en France sous la IV^e République (1946-1958) : entre intentions et réalisations* aux Presses universitaires de Caen (2018).

Brice Favier-Ambrosini est professeur agrégé d'EPS, docteur en Staps, professeur au département des Sciences de l'éducation de l'université du Québec à Chicoutimi, chercheur régulier au *Centre de recherche interuniversitaire sur la formation et la profession enseignante* (CRIFPE).

Yohann Fortune est maître de conférences HDR en histoire du sport à l'université de Rennes 2, professeur agrégé d'EPS et membre du laboratoire *Valeurs innovations politiques socialisations et sports* (Vips²). Ses recherches portent sur l'histoire du sport et de l'EPS, essentiellement selon des perspectives culturelles. En 2024, il a publié, en collaboration avec Michaël Attali et Louis Violette, *Une histoire globale des sports olympiques*, aux éditions Atlande.

Quentin Froment est professeur agrégé au collège Jean-Philippe-Rameau à Champagne-au-Mont-d'Or, enseignant l'éducation physique et sportive. Il est également docteur en sociologie clinique, auteur d'une thèse intitulée *La figure hypermoderne du gymner*. Ses travaux portent essentiellement sur le lien entre vulnérabilité psychique et besoin d'activité physique, particulièrement en salle de sport, dans les sociétés contemporaines.

Marie-Françoise Galy est docteure en Staps, chercheuse associée au laboratoire du CreSco, faculté des Sciences du sport et du mouvement humain, université Paul-Sabatier Toulouse 3, et professeure agrégée d'éducation physique et sportive. Ses travaux de recherche portent sur la fabrique du genre chez les professionnel·les du fitness. De manière plus large, elle s'intéresse à la signification sociale des mises en jeu corporelles et à la circulation des modèles de genre. Son terrain d'enquête l'a menée à croiser différents thèmes de recherche : sociologie du genre, du sport, du corps, des professions, des socialisations pour envisager les carrières (professionnelles, conjugales et familiales) ainsi que les trajectoires dans un contexte local. Dernière publication : Galy, M.-F., Mennesson, C., « Des hommes et des corps. Masculinités complices, le cas des professionnels du fitness », *SociologieS*, 2022.

Jeanne-Maud Jarthon est maîtresse de conférences à l'université Gustave-Eiffel et membre du laboratoire *Analyse comparée des pouvoirs* (ACP). Ses principales recherches portent sur la construction des identités sociales à travers la pratique d'activités physiques de loisirs. L'entrée principale est celle de la construction et de la préservation des féminités interrogées dans leur dimension ternaire (pour soi, pour les autres, sous le jugement des autres). Les prismes principaux d'analyses sont la jeunesse, le vieillissement, la maternité, la minceur, les rapports de domination.

Pierre-Alban Lebecq est maître de conférences à CY-Ileps et chercheur à Agora UR7392. Il est également membre du groupe de Recherches historiques et sociologiques de la FFEPGV et de la société Grousset-Laurie-Daryl. Ses derniers ouvrages sont : *L'exercice et la santé : identité de la gymnastique volontaire en France depuis 1954* (Paris : Le Manuscrit, 2013. Avec Y. Morales, J. Saint-Martin, Y. Travaillot) et *Paschal Grousset. Éducation et littérature pour la jeunesse* (Reims : Épure, 2020).

Jean-Marc Lemonnier est maître de conférences habilité à diriger des recherches, titulaire au laboratoire HisTeMé (UR 7455) de l'université de Caen-Normandie. Il centre ses analyses sociohistoriques sur les processus d'acculturation aux activités physiques et sportives durant le xx^e siècle. Les problématiques s'intéressent plus particulièrement à la jeunesse, au sport en tant que phénomène de masse et à la scolarisation des activités

physiques artistiques. Dans le cadre d'une démarche qualitative, les corpus d'étude s'articulent notamment autour des vecteurs de la culture de masse (presse, affiche, cinéma, BD). La direction d'un ouvrage collectif concrétise cette approche : Frédéric Dutheil, Yohann Fortune, Lemonnier Jean-Marc. *Reconstructions physique et sportive en France sous la IV^e République (1946-1958)*, Presses universitaires de Caen, 2018.

Cindy Louchet est maîtresse de conférences en Staps, à l'université de Lille. Chercheuse au sein de l'URePSSS, elle questionne notamment dans le cadre de ses travaux les processus d'entretien et de transformation volontaire des corps au prisme des activités physiques et sportives. Une thématique l'ayant conduite, au cours d'une thèse de doctorat soutenue en novembre 2020, à réaliser une sociologie des centres de remise en forme réservés aux femmes.

Yves Morales est socio-historien, maître de conférences HDR au *Centre de recherches Sciences sociales, sports et corps* (EA 7419) de l'université Paul-Sabatier Toulouse 3. Au sein de ce laboratoire, ses travaux de recherche s'inscrivent dans la thématique générale « Éducation / formation, santé et inégalités » et s'engagent dans les axes « dispositifs de santé publique et processus d'incorporation / transformation des habitudes de vie » et « socialisation et savoirs professionnels dans le champ des formations et métiers du corps, du sport et des loisirs ».

Alain Müller est professeur assistant à l'*Institut d'Anthropologie culturelle et d'ethnologie européenne* de l'université de Bâle en Suisse. Ses recherches initiales portaient sur l'ontogenèse de collectifs translocaux et la production, la mise en réseau, la transmission et le partage de leurs savoirs. Il a exploré ces questions à travers deux recherches principales, l'une portant sur la subculture musicale hardcore (punk), l'autre sur le *street workout*. Ses recherches actuelles portent sur les savoirs situés et les ontologies pratiques qui se déploient dans la relation des humains et des choses, une dimension qu'il explore à travers une ethnographie de différentes pratiques – à l'interface des arts, de l'artisanat et des sciences – de visualisation et de modélisation de la montagne.

Alexander Darius Ornella est docteur en théologie et maître de conférences en religion à l'université de Hull au Royaume-Uni. Ses recherches portent notamment sur la manière dont les idées de sens, d'appartenance et de communauté sont générées dans le *CrossFit*. Il s'intéresse également à la relation complexe et compliquée entre la culture visuelle et populaire et la religion, ainsi qu'à la relation entre la technologie et la religion.

Éric Perera est sociologue, maître de conférences (HDR), directeur du laboratoire SantESiH (*Santé éducation situation de handicap*-UR_UM211) de l'université de Montpellier. Ses travaux s'intéressent au rapport au corps et à ses transformations, du corps stigmatisé (obèse traité par chirurgie bariatrique) au corps hors-norme bodybuildé. Il développe également un travail de recherche sur l'accessibilité des personnes handicapées aux loisirs de pleine nature.

Lilian Pichot est sociologue du sport et du travail, professeur des universités à la faculté des Sciences du sport de l'université de Strasbourg. Au sein du laboratoire *Sport et sciences sociales* (E3S-UR 1342), ses recherches portent sur le bien-être et la santé au travail par les activités physiques. Ancrées sur la professionnalisation des organisations sportives, elles concernent les enjeux relatifs à l'activité de travail déployée par les éducateurs sportifs notamment dans le secteur de la (re)mise en forme.

Alessandro Porrovecchio est maître de conférences HDR en Sociologie de la santé à l'université du Littoral-Côte-d'Opale, rattaché au laboratoire ULR 7369 URePSSS. Ses domaines de recherche concernent principalement les inégalités sociales de santé, la justice sociale et leurs liens avec l'activité physique (adaptée) et le corps. Il a dirigé les ouvrages *Sport, sexe et genre : représentations et narrations* (2017), et *Body Ecology and emersive leisure* (avec Bernard Andrieu, Jim Parry et Olivier Sirost, 2018).

Matthieu Quidu est professeur agrégé d'EPS, docteur en Staps, maître de conférences en Staps à l'université Claude-Bernard Lyon 1, membre du *Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport* (L-ViS).

Guillaume Routier est maître de conférences en sociologie du sport à l'UFR Staps de l'université Claude-Bernard Lyon 1. Il est chercheur au *Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport* (L-ViS). Ses principales recherches portent sur l'analyse et la compréhension de l'engagement et du désengagement dans les pratiques sportives et plus particulièrement dans les activités *outdoor* porteuses de dangers. Plus récemment il a engagé, au sein d'un petit collectif de chercheurs, un programme de recherche sur les conduites et habitudes alimentaires des adeptes d'ultratrail.

Jean Saint-Martin est professeur des universités en Staps et membre du laboratoire PSMS (UR 7507) de l'université de Reims-Champagne-Ardenne (Urca). Ses recherches portent sur l'histoire de l'enseignement de l'éducation physique à l'école et sur l'évolution de la diffusion des pratiques corporelles (sports de montagne et pratiques d'entretien) au cours des XIX^e et XX^e siècles. Il s'agit notamment de mieux comprendre leurs conditions d'émergence et de transformation au regard des enjeux géopolitiques et géoculturels.

Yves Travaillet est maître de conférences en Staps à l'Inspé d'Aquitaine. Ses recherches s'articulent autour de deux thématiques principales : d'une part, l'analyse sociohistorique des pratiques physiques d'entretien du corps et plus largement de l'intérêt porté au corps depuis les années soixante et, d'autre part, l'histoire de l'éducation physique et sportive scolaire.

Guillaume Vallet est professeur en sciences économiques à l'université Grenoble Alpes. Il est chercheur au *Centre de recherche en Économie de Grenoble* (Creg). Ses travaux sur le corps portent essentiellement sur le *bodybuilding*, à partir d'une approche en économie politique. Récemment, il a lancé une recherche sur l'économie politique du corps dans ce qu'il nomme le « capitalisme des vulnérabilités ».

Bénédicte Vignal est maîtresse de conférences à l'université Claude-Bernard Lyon 1, membre du *Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport* (L-ViS). Elle a contribué à deux chapitres d'ouvrage en lien avec la « culture physique », notamment à propos du fitness :

1. "Fitness in France: A Mature Sector Looking for Growing Markets and Segments", in *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe*. Palgrave Macmillan : Cham, 2020. p. 199-219.
2. « Gymnastique, fitness et *wellness* » dans le cadre du comité d'exploitation de l'enquête nationale 2020 sur les pratiques physiques et sportives en France (ENPPS, 2023).

Préface

YVES TRAVAILLOT

Selon l'enquête de l'Insep réalisée en 1985 portant sur *Les pratiques sportives des Français*, les « gymnastiques et culture physique » (souvent résumées dans les multiples tableaux de synthèse de l'ouvrage présentant ses résultats sous la seule appellation de « culture physique ») arrivent en tête du « classement des Activités Physiques et Sportives par effectifs de pratiquants ». Cette catégorie de pratiques regroupe, est-il indiqué, la culture physique, la musculation (abdominaux, vélo d'intérieur, machines à ramer...), l'aérobic, les diverses formes de gymnastiques (à l'exception de la gymnastique sportive et de la gymnastique rythmique et sportive), le stretching ou autres assouplissements ainsi que les différentes techniques de relaxation. Cette première grande enquête nationale sur les pratiques sportives des Françaises et des Français met en évidence l'essor incontestable de la « culture physique », envisagée comme un caléidoscope de techniques très différentes visant l'entretien (souci esthétique et sanitaire) ou la détente du corps, l'effet sur le corps étant le produit, l'objet principal de l'activité.

11

Sur la base des données mises en évidence par cette enquête, j'ai entrepris dans ma thèse¹ une étude sociohistorique de l'essor des pratiques physiques d'entretien du corps dans la société française et, par là même, plus largement, des soins portés au corps depuis les années soixante. Trois périodes y sont identifiées, correspondant à trois types d'excellence corporelle différents, le passage de l'un à l'autre nécessitant un renouvellement des moyens à mettre en œuvre pour atteindre l'idéal du moment. Si, comme l'avaient montré de nombreux auteurs, l'intérêt pour le corps progresse de manière significative à partir des années soixante, la permanence de cet attrait semble

1. Yves Travaillot, *L'espace des gymnastiques et des cultures physiques depuis les années 1960 : de nouvelles recherches de la forme*, thèse de doctorat en Staps, université Paris 11, 1995.

s'opérationnaliser dans différentes directions dont je vais reprendre quelques traits saillants.

Tout d'abord, les importantes transformations sociales et culturelles qui affectent la société française au cours des années soixante entraînent un nouveau regard sur le corps qui s'accroît de manière significative au cours de la décennie suivante. Un temps consacré à soi et à son corps, l'un et l'autre allant de pair, prend alors réellement consistance. Comme l'exprime Yvonne Berge en 1975, il faut « vivre son corps ». Mais cela peut se faire par des voies très différentes : aux régimes alimentaires préconisés par la grande majorité des magazines féminins qui consacrent un nouvel idéal – la minceur, symbole de jeunesse – s'ajoute un nombre croissant de propositions d'exercices et de gymnastiques d'entretien, notamment au sein de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire. Par ailleurs, dans la mouvance des événements de mai 1968, émerge le désir de vivre de nouvelles expériences guidées par l'épanouissement personnel. Dans ce cadre, se diffusent de « nouvelles » pratiques corporelles émanant principalement d'Orient et se voulant en rupture avec les exercices mécaniques du corps : psychothérapies de groupe, psychodrame, massage, bioénergie, cri primal, eutonie, méditation, gymnastique douce, yoga... À chaque fois, le travail du corps et sur le corps vise à libérer l'individu : *Le corps a ses raisons*, selon l'expression de Thérèse Bertherat², et s'y intéresser permet de « se découvrir soi-même » et de « débloquer ses émotions ».

Dans la première moitié des années quatre-vingts, cet attrait pour le corps connaît une nouvelle phase de croissance. Il faut être « en forme », cette notion intégrant à la fois les dimensions esthétique, hygiénique et psychologique. Plus précisément, être en forme, c'est être dans l'ère du temps, mince et musclé, dynamique, actif, sûr de soi, bien dans son corps. Plus que toutes les autres pratiques, les exercices physiques sont en parfaite adéquation avec l'idéal véhiculé et ils deviennent incontournables, comme le montre l'enquête de l'Insep : c'est par la « culture physique », et plus largement par l'activité physique, qu'il faut conquérir forme, beauté et santé physique et mentale. L'exercice, et les efforts qui l'accompagnent, rapprochent ces notions, tout particulièrement par l'intermédiaire d'un phénomène issu des États-Unis : l'essor spectaculaire de l'aérobic. Popularisée par l'actrice Jane Fonda au niveau international et par Véronique et Davina – et leur émission télévisée *Gym-Tonic* – en France, cette activité donne naissance

2. Thérèse Bertherat, Carol Bernstein, *Le corps a ses raisons : auto-guérison et anti-gymnastique*, Paris : Seuil, 1976.

à un véritable « marché du corps et de la forme ». Dans une société convertie au « culte de la performance », la conquête du nouvel idéal corporel prend des proportions inconnues jusqu'alors. Au sein des innombrables salles de mise en forme qui sont créées, il semble possible de modeler sans fin son corps, ce qui participe à ce que l'on attend d'un homme, et plus encore d'une femme conquérante et moderne.

Si l'intérêt pour le corps ne se dément pas au cours des dernières années du xx^e siècle, les canons esthétiques et psychologiques tendent par contre à évoluer. Le corps en forme, tonique et musclé, et en parallèle l'aérobic et les diverses gymnastiques de forme, sont en perte de vitesse. Dans les magazines, le corps féminin retrouve certaines rondeurs. Et il en est de même des discours qui l'accompagnent : l'effort, la souffrance, la sueur semblent moins utiles et ils sont remplacés par le plaisir, la détente, la convivialité. « La mode n'est plus à la souffrance. La gym, oui, mais en douceur », « Finies les usines à sueur, place au plaisir » sont les devises de cette période. Les exercices proposés connaissent un net ralentissement : la « gymnastique-harmonie », qui « ne laisse pas à bout de souffle », remplace « l'aérobic frénétique ». Dans une société en crise et en souffrance, la bonne santé c'est « prendre plaisir à la vie ».

Dans la continuité de l'enquête de l'Insep de 1985, toutes les enquêtes portant sur ce sujet attestent l'engouement actuel, des plus jeunes aux plus âgés, pour cette catégorie de pratiques. Citons par exemple la récente étude du Crédoc (2018) qui montre que 52 % des jeunes comptent la « Musculation-fitness » parmi leurs activités sportives, loin devant le running, pour 32 % d'entre eux. La musculation, le step ou encore le yoga ont d'ailleurs leur place dans les programmes actuels de l'Éducation Physique et Sportive scolaire.

La prise de recul permise par ce rapide survol historique offre-t-elle des clés pour mieux analyser ce succès constant pour la « culture physique » dans la société du début du xxi^e siècle ? Favorise-t-elle une lecture relativement globale permettant de comprendre la multiplicité actuelle des pratiques d'entretien et de soins du corps, et plus largement de soins de soi ?

Il me semble que ces vingt dernières années peuvent être caractérisées par la coexistence de tout ce qui vient d'être décrit. De manière incessante, apparaissent puis souvent régressent et même disparaissent de nouvelles activités et plus encore des pratiques anciennes qui sont « recyclées », mais les différentes tendances fortes demeurent : par exemple et dans le désordre, la gymnastique suédoise, le *powerplate*, le RPM, le *body-pump*, la Zumba, le Pilates, le step, le *CrossFit*, l'aquagym, le yoga, etc. ont connu ou connaissent

actuellement leur heure de gloire, chaque activité se scindant en de nombreuses modalités de pratique sous l'effet notamment de leurs promoteurs qui s'attachent à étendre leur territoire. À quoi correspondent par exemple les pratiques des sept millions d'adeptes du yoga en France actuellement³? Peut-on leur trouver une définition et une philosophie communes? Quelles sont les limites et les frontières de cette discipline actuellement? Il apparaît de plus en plus difficile de répondre à ces questions... Du cours, dans les salles toujours plus nombreuses prévues à cet effet ou en ligne via sa tablette, des retraites spirituelles dans les ashrams en Inde à la participation aux Yogathons, la diversité des lieux de pratique est tout aussi grande que les formes de pratique (hatha yoga, yoga Ashtanga, Vinyasa, Yin yoga...) et le parcours et la formation des enseignants. En effet, quels points communs entre les professeurs traditionnels, animés par une philosophie acquise par de longues années d'expérience, et les nouveaux arrivants, pour un certain nombre cadres supérieurs en reconversion avides de retrouver la paix intérieure en s'engageant dans une nouvelle vie dans laquelle l'harmonie et la bienveillance prennent le pas sur la performance et la compétition? L'entretien physique du corps qui progresse dans les années soixante, la spiritualité recherchée la décennie suivante, le muscle, la tonicité et le dynamisme des années quatre-vingts, tout comme la recherche de plaisir, d'harmonie et de convivialité à la fin du xx^e siècle, constituent le socle de ce secteur de pratiques aujourd'hui et se retrouvent même dans les différentes modalités d'une même activité. «Fitness» et «*wellness*» ne s'opposent plus mais se complètent. La centration sur soi, avec la méditation et les massages, cohabitent avec la recherche de la douleur dans des disciplines énergétiquement et musculairement très intenses comme le *CrossFit*, inspiré par des techniques de l'armée américaine, ou encore «l'*indoor cycling*», vélo en salle pratiqué jusqu'à la fatigue extrême. Diversité de l'offre et de la demande vont de pair dans un monde complexe, traversé tout à la fois par le besoin de performance et d'harmonie, de concurrence et de bienveillance, de conquête individuelle et de partage. Tout ceci prenant tout son sens avec l'essor du marché du bien-être, du développement personnel et du bonheur, parallèle à l'hypertrophie du moi qu'il est possible de repérer aujourd'hui.

3. Source: Syndicat national des professeurs de yoga, *Enquête sur la pratique du yoga en France*, mai 2021.

Et comment ne pas conclure avec ce contexte si particulier provoqué par les confinements et semi-confinements liés à la Covid-19. Les séances virtuelles, les cours en ligne les plus divers, de fitness et de yoga notamment, les propositions de coaching sportif ont inondé la toile, via les multiples réseaux sociaux. Si, comme dans bien d'autres secteurs, cette pandémie n'a pas généré de nouvelles tendances, elle renforce considérablement la présence de la culture physique, prise dans son sens le plus large, dans le quotidien de chacun. Émancipation et libération pour les uns, aliénation et asservissement à des normes toujours plus oppressantes pour les autres, cette attention portée à soi par le biais de la culture physique participe de notre société du ^{xxi}e siècle. Comment, dès lors, ne pas saluer une nouvelle publication sociologique visant une meilleure compréhension de ce phénomène?

Introduction

Fitness ou cultures physiques ?

Approches sociologiques plurielles d'un territoire mouvant

MATTHIEU QUIDU, MATTHIEU DELALANDRE & BRICE FAVIER-AMBROSINI

Le présent projet collectif a pour ambition de contribuer à dresser un panorama du champ contemporain de la culture physique et du fitness afin d'en souligner la diversité, la complexité ainsi que l'âpreté des controverses qui y ont cours, notamment en lien avec l'immensité des enjeux financiers associés. L'entrée retenue est principalement sociologique tout en demeurant ouverte à la diversité des sciences sociales ; seront ainsi mobilisés des éclairages complémentaires en sociohistoire, économie ou ethnologie. Il s'agit essentiellement de documenter l'espace francophone, même si les mises en perspectives internationales seront incontournables à l'heure de l'internationalisation voire de la globalisation du marché du fitness¹. S'engager dans un tel défi analytique nous semble relever d'une gageure et ce pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, la délimitation même du territoire du fitness ou de la culture physique s'avère éminemment complexe. Il s'agira tantôt d'un « marché » au sens économique, tantôt d'un « champ » au sens bourdieusien. Le périmètre exact ainsi que l'appellation précise de ce domaine font également débat. Les termes pullulent lorsqu'il s'agit de tenter de qualifier les pratiques de « forme », de « remise en forme », de « musculation », de « fitness », de « conditionnement

1. Jesper Andreasson, Thomas Johansson, "The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture", *Sport Science Review*, 23(3-4), 2014, p. 91-112.

physique», de «renforcement musculaire», d'«entretien de soi» ou encore de «préparation physique». Bien qu'elle ne soit pas aujourd'hui la plus utilisée parmi le grand public ni les médias, la dénomination «culture physique» nous semble comporter plusieurs avantages. Cette catégorie pourrait à première vue être considérée comme historiquement datée, puisant par exemple une origine dans les propositions d'Edmond Desbonnet à la fin du XIX^e siècle, voire obsolète et «molle». Pour notre part, nous la considérons comme «utile» en raison de son caractère à la fois neutre, ouvert et précis. De façon générale, nous considérerons qu'une démarche relève du champ de la culture physique lorsqu'elle vise prioritairement le développement maximal, ou tout du moins optimal, des qualités physiques de ses adeptes. Suivant les programmes considérés, les aptitudes visées pourront différer (force maximale, volume musculaire, souplesse ou mobilité, explosivité, capacité cardiovasculaire...) mais leur amélioration objectivable, leur optimisation devra constituer l'objectif premier² : à titre illustratif, le *bodybuilding* insiste en priorité sur une hypertrophie anatomique à visée esthétique quand le *CrossFit* recherche l'amélioration concomitante de dix qualités physiques³. Dans le cadre de la culture physique, le développement des qualités athlétiques constitue une finalité en soi, qui pourrait se suffire à elle-même, même si certains pratiquants l'utilisent comme un moyen au service de l'amélioration de leurs performances dans d'autres disciplines sportives ; mais cette fonction de «préparation physique» n'est pas sa raison d'être première. Le critère autotélique (la culture physique pour la culture physique) nous semble essentiel. Par ailleurs, l'haltérophilie compétitive, en tant que discipline sportive *sui generis*, sera exclue de notre acception du champ de la culture physique. Il en ira de même d'autres pratiques corporelles telles que le yoga, la méditation, la sophrologie, la cohérence cardiaque qui visent de façon moins centrale le développement des qualités athlétiques au profit d'une focalisation précellente sur la santé ou le bien-être et, plus généralement, sur l'épanouissement de la personne prise dans sa globalité, en un mot sur l'enrichissement de sa qualité de vie.

2. Rémy Viallon, *Analyse comparée de la dynamique de construction des identités professionnelles dans le secteur du fitness en France et au Royaume-Uni*, thèse de doctorat, université Lyon 1, 2003.

3. Matthieu Quidu, «Les activités sportives "hybrides" comme réponse à l'accélération des rythmes de vie», *Temporalités*, 25, 2017. Matthieu Quidu, «Le *CrossFit*, le *Mixed Martial Arts* et le néolibéralisme», *Esprit*, Avril (4), 2018, p. 131-139.

L'écosystème français contemporain de la culture physique apparaît comme particulièrement diversifié, prolifique, versatile et concurrentiel. L'analyse de ces différentes propriétés sera au cœur des contributions ici rassemblées. L'espace est tout d'abord diversifié dans la mesure où une multiplicité d'acteurs de statuts divers y prend part et ce, dans une variété de contextes : pratique autonome et solitaire réalisée au domicile éventuellement médiée par un dispositif numérique et la participation à une communauté digitale de pratiquants⁴, inscription dans une salle privée⁵ éventuellement franchisée au niveau national ou international⁶, recours à un coach privé, adhésion à une structure associative affiliée à une fédération agréée... De surcroît, le secteur est extrêmement prolifique, un nombre élevé de programmes, de méthodes, de démarches, de systèmes ou encore d'écoles étant mis sur le marché. Ceux-ci se distinguent aussi bien du point de vue de leurs valeurs sous-jacentes, de leurs conceptions respectives de l'entraînement et du fonctionnement corporel que de leurs objectifs spécifiquement visés⁷. Ce foisonnement se double d'une grande versatilité voire d'une instabilité : en effet, la vitesse de renouvellement de l'offre proposée (notamment commerciale) – ainsi que

4. Matthieu Delalandre, « Le forum internet comme lieu de mise à l'épreuve des connaissances scientifiques par les sportifs. Un exemple dans le domaine de la musculation », *Revue d'anthropologie des connaissances*, 8(1), 2014, p. 123-142.

5. Olivier Bessy, « Les salles de gymnastique : un marché du corps et de la forme », *Esprit*, 125(4), 1987, p. 79-94. Olivier Bessy, *De nouveaux espaces pour le corps : approche sociologique des salles de « mise en forme » et de leur public : le marché parisien*, thèse de doctorat, université Paris 5, 1990. Audrey Ernst, Charles Pigeassou, « “Être seuls ensemble” : une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme », *Movement & Sport Sciences*, 56(3), 2005, p. 65-74. Sébastien Haissat, Yves Travaillot, « La pratique dans les centres de remise en forme : des interactions normalisatrices entre les pratiquantes », *Movement & Sport Sciences*, 76(2), 2012, p. 33-37.

6. Jaana Parviainen, “The standardization process of movement in the fitness industry: the experience design of Les Mills choreographies”, *European Journal of Cultural Studies*, 14(5), 2011, p. 526-541. Jesper Andreasson, Thomas Johansson, “Glocalised fitness: the franchising of a physical movement, fitness professionalism and gender”, *Leisure/Loisir*, 42(3), 2018, p. 1-21. Lise Charissou, *Management « par corps » : rencontre entre dispositions individuelles et logiques managériales dans la socialisation professionnelle des « instructeurs » Les Mills®*, thèse de doctorat, université Toulouse 3, 2019.

7. Yves Travaillot, « Le monde culturiste face aux gymnastiques aérobiques dans la première moitié des années 1980 : les conceptions divergentes des acteurs du système d'offre », *STAPS*, 57, 2002, p. 39-52. Brice Favier-Ambrosini, Matthieu Delalandre, Matthieu Quidu, « Revendiquer l'innovation dans le champ de la culture physique : étude de trois méthodes contemporaines », *Loisir et société*, 46(1), 2023, p. 109-135.

des tendances⁸ – est très marquée. Des produits (termes qu’il faut entendre au sens large incluant des méthodes, des programmes ou des équipements) disparaissent parfois aussi vite qu’ils ont émergé et rares sont finalement les écoles qui résistent à ce *turn-over* incessant. Le domaine apparaît enfin particulièrement concurrentiel, la lutte pour attirer de nouveaux clients-pratiquants et conquérir de nouvelles parts de marché (via des adhésions, des ventes d’ouvrages, d’équipements et de formations, des certifications ou encore la croissance de sa visibilité numérique) se trouvant ponctuée par de multiples controverses et polémiques. Celles-ci sont parfois virulentes⁹, notamment sur la scène des réseaux sociaux, au point que le terme de *Fitgame* soit fréquemment utilisé pour décrire le champ, en référence à l’expression *Rap Game*, qui désigne la violence de la concurrence sur la scène des musiques urbaines. La rudesse des dissensions résulte simultanément de l’importance des enjeux économiques impliqués et de la divergence – parfois fondamentale et antagoniste – des valeurs qu’engagent les acteurs dans leurs programmes respectifs de culture physique. Dans ce contexte tensionnel, les promoteurs d’une « nouvelle » démarche sont contraints d’argumenter afin de convaincre, non pas seulement du bien-fondé de leur programme, de son efficacité ou de sa cohérence, mais davantage de son originalité, de sa supériorité, si ce n’est de sa radicalité innovante voire révolutionnaire, comparativement aux propositions alternatives et concurrentes¹⁰. Il faut ici reconnaître la dimension colossale des enjeux économiques d’un secteur, devenu « mature »¹¹ et dont la vitalité ne se dément pas. À titre illustratif, le

8. Au moment où nous achevons d’écrire cet ouvrage, une nouvelle tendance lourde se profile ; elle concerne l’inscription massive d’adolescent-es de plus en plus jeunes dans des salles privées franchisées (souvent *low-cost*) qui les ciblent spécifiquement.

9. Yves Travaillot, *Sociologie des pratiques d’entretien du corps : l’évolution de l’attention au corps depuis 1960*, Paris : PUF, 1998. Matthieu Delalandre, « La musculation en question : série unique ou séries multiples pour l’augmentation de la force des sportifs ? », in Cécile Collinet, Philippe Terral (Eds), *Sport et controverses*, Paris : Éditions des archives contemporaines, p. 269-283, 2013. Cécile Collinet, Philippe Terral, « Une controverse scientifico-technique dans le monde du sport : le cas de l’électrostimulation », *Sociétés contemporaines*, 64, 2006, p. 67-93.

10. Matthieu Quidu, Matthieu Delalandre, Brice Favier-Ambrosini, « Convaincre le lecteur de s’engager dans un projet de transformation corporelle : analyses croisées des techniques argumentaires mobilisées par les concepteurs de trois méthodes de culture physique », *Sciences sociales et sport*, 23, 2024, p. 63-100.

11. Guillaume Routier, Bénédicte Vignal, Guillaume Bodet, “Fitness in France: A Mature Sector Looking for Growing Markets and Segments”, in Jeroen Scheerder, Hanna Vehmas, Kobe Helsen, *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe*, Springer Nature, p. 199-219, 2020.

marché du fitness aurait généré, en 2012, 75,7 milliards de dollars de revenus issus de 153 000 clubs regroupant 131 millions de membres¹². En 2017, le chiffre d'affaires des salles de sport en Europe avoisinait les 26,6 milliards d'euros (rapport Deloitte, 2019), les pays générant les chiffres d'affaires les plus élevés étant l'Allemagne (5,2 milliards d'euros), le Royaume-Uni (5,1 milliards) et la France (2,5 milliards). En 2022, Vallet¹³ estime pour sa part à 4 700 le nombre de salles privées en France. Celles-ci regrouperaient 7 millions d'adhérents, soit 60 % des individus déclarant effectuer du sport régulièrement. La progression de l'adhésion à ce type de salles serait d'environ 4 à 5 % par an.

Le projet d'analyse panoramique s'avère également redoutable au vu de la littérature abondante traitant des différents contextes, acteurs ou méthodes relevant du champ de la culture physique. Au niveau hexagonal, deux auteurs nous semblent pionniers dans son analyse sociologique ; ils nous ont d'ailleurs fait l'honneur de rédiger respectivement la préface et la postface de cet ouvrage. Tout d'abord, Yves Travaillot a consacré sa thèse, soutenue en 1995 et donnant lieu à la publication en 1998 de *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, à la genèse sociohistorique de « l'espace des gymnastiques et des cultures physiques » entre 1960 et 1995. Ce domaine est apparu comme pluriel et générateur de tensions à de multiples niveaux. S'y confrontent, d'une part, des structures associatives et fédérales revendiquant une approche globale et éducative au service de l'épanouissement et de l'émancipation de la personne et, d'autre part, des acteurs privés normés sur la logique du marché et du divertissement. Les différents programmes étudiés véhiculent des conceptions contrastées du corps (et de la manière de l'afficher), de la beauté (avec une variation des normes esthétiques), de la santé et de la « forme ». Les propositions se différencient par exemple en ce qu'elles préconisent respectivement le plaisir, la douceur, l'écoute, la modération et la progressivité *versus* le dépassement systématique de ses limites dans la douleur, alimentant un idéal de perfectibilité infinie et de façonnage volontariste du soi. Les différentes formes de pratique se distinguent donc par des valeurs sous-jacentes parfois antagonistes, génératrices de tensions, à l'image de la « vague aérobic », au début des années quatre-vingts¹⁴. Popularisée par Jane

12. J. Andreasson, T. Johansson, "The Fitness Revolution...", *art. cit.*

13. Guillaume Vallet, *La fabrique du muscle*, Paris : L'échappée, 2022.

14. Pirkko Markula, "Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies", *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 1995, p. 424-453.

Fonda, elle débouchera en France sur l'émission « Gym-Tonic » présentée par Véronique et Davina de 1982 à 1986. Cette poussée s'est avérée particulièrement clivante entre des nouveaux acteurs rompus à l'économie libérale et des anciens protagonistes (dont les promoteurs de « culture physique » et de « gymnastique volontaire »), le plus souvent organisés en fédération, qui vont jusqu'à dénoncer une « escroquerie » et à remettre en cause sa valeur novatrice. La reconnaissance institutionnelle par l'État de ces nouvelles pratiques, notamment via l'habilitation de diplômes, a cristallisé de nombreux débats, supposant de déployer des stratégies argumentatives. Yves Travaillot repère alors le recours récurrent à la « Science » ou au pouvoir médical afin de l'emporter dans ces controverses. L'auteur formalise enfin une diversité de stratégies face à l'émergence de contenus « nouveaux » dont l'adaptation de l'offre et la réaffirmation de son identité et de sa logique propres.

De son côté, Olivier Bessy a soutenu en 1990 sa thèse qui propose une approche sociologique des salles de « mise en forme » (en lieu et place des anciennes « salles de culture physique ») et des transformations de leur public sur le marché parisien. Ce doctorat prolonge l'article qu'il a publié en 1987 dans la revue *Esprit*, dans lequel il partait de l'idée d'un renouvellement de l'attention portée à soi via l'émergence d'un véritable « marché du corps et de la forme ». Ces contributions *princeps* n'ont pas manqué d'inspirer un nombre conséquent de travaux en sciences sociales portant sur une diversité de types de salles privées de culture physique : salles non mixtes exclusivement réservées aux femmes¹⁵, salles dans des milieux ruraux¹⁶, salles où prévalent des logiques impersonnelles incitant à « être seuls ensemble »¹⁷. Les approches sociologiques elles-mêmes ont été particulièrement diversifiées, allant de la sociologie clinique¹⁸ à l'analyse des interactions normalisatrices implicites¹⁹ en passant par l'étude dispositionnaliste des modes de socialisation professionnelle des instructeurs évoluant dans des programmes franchisés²⁰

15. Cindy Louchet, *Défense d'entrer, accès réservé aux femmes : Sociologie des salles de remise en forme « non mixtes »*, thèse de doctorat, université Lyon 2, 2020.

16. Marie-Françoise Galy, *La fabrique du genre chez les professionnel·le·s du fitness en milieu rural*, thèse de doctorat, université Toulouse 3, 2021.

17. A. Ernst, C. Pigeassou, « Être seuls ensemble », *art. cit.*

18. Quentin Froment, *La figure hypermoderne du gymner*, thèse de doctorat, université Paris-Cité, 2021.

19. S. Haissat, Y. Travaillot, « La pratique dans les centres de remise en forme », *art. cit.*

20. Lise Charissou, Marie-Carmen Garcia, « Management “par corps” : logiques de mise en place d'un apprentissage corporel chez les professionnels du fitness », *Sciences sociales et sport*, 15, 2020, p. 167-194.

ou encore par la construction de la féminité en lien avec le vieillissement²¹. Plus généralement, au prisme du genre, plusieurs travaux ont souligné comment une majorité de programmes de culture physique concourrait à renforcer la bicatégorisation sexuée (témoignant d'une difficulté à s'émanciper d'une conception « gynécologique » de la culture physique des femmes et de l'emprise justificatrice du discours médical), que cela soit dans une optique sociohistorique²² ou sociologique²³.

Une forme de culture physique a particulièrement été étudiée dans l'espace francophone de la sociologie du sport, le *bodybuilding*. Celui-ci a notamment été approché au moyen d'observations participantes au long cours²⁴, ce qui a permis de révéler son lien avec des pratiques de dopage, d'emprise voire des dérives sectaires²⁵, supposant des rites de conversion²⁶. Ont également été mis en lumière des processus de sacralisation de l'identité sur la base d'un idéal de pureté²⁷, des connexions avec le puritanisme²⁸, l'ascétisme

21. Jeanne-Maud Jarthon, Christophe Durand, « Faire du fitness pour ne pas vieillir ou pour bien vieillir et rester femme », *STAPS*, 107, 2015, p. 45-61. Jeanne-Maud Jarthon, Christophe Durand, « Identités féminines et vieillissement : le fitness entre revendication d'une volonté personnelle et soumission à des normes sociales ? », *Movement & Sport Sciences*, 96, 2017, p. 85-96.

22. Natalia Bazoge, « La gymnastique d'entretien au xx^e siècle : d'une valorisation de la masculinité hégémonique à l'expression d'un féminisme en action », *Clio. Histoire, femmes et sociétés*, 23, 2006, p. 1-9. Anaïs Bohuon, Antoine Luciani, « Biomedical Discourse on Women's Physical Education and Sport in France (1880-1922) », *The International Journal of the History of Sport*, 26(5), 2009, p. 573-593.

23. Matthieu Quidu, Anaïs Bohuon, « La *Méthode Lafay* de musculation : une instance de façonnage anatomiquement différencié des corps des femmes et des hommes », *SociologieS*, 2022. P. Markula, « Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin », *art. cit.* Vikki Krane *et al.*, « Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity », *Sex Roles*, 50, 2004, p. 315-329.

24. Éric Perera, *La production du bodybuilder : ascèse, emprise et lien sectaire*, thèse de doctorat, université Montpellier 3, 2010. Guillaume Vallet, *La fabrique du muscle*, *op. cit.*

25. Éric Perera, *Emprise de poids : initiation au bodybuilding*, Paris : L'Harmattan, 2017.

26. Ronan Coquet, Fabien Ohl, Peggy Roussel, « Conversion to bodybuilding », *international Review for the Sociology of Sport*, 51(7), 2016, p. 1-16.

27. Taina Kinnunen, « Bodybuilding et sacralisation de l'identité », *Ethnologie française*, 34(2), 2004, p. 319-326.

28. Jean-Jacques Courtine, « Les stakhanovistes du narcissisme : *bodybuilding* et puritanisme ostentatoire dans la culture américaine du corps », *Communications*, 56, 1993, p. 225-251.

et plus généralement avec les idéaux néolibéraux²⁹. Parmi ceux-ci, mentionnons la croyance en la transformabilité et la malléabilité corporelles infinies, notamment par la douleur dans une conception hypostasiée du *No pain, no gain*³⁰. Ont également été documentées la délicate compatibilité avec la vie de famille³¹ ainsi que la sacralisation de l'identité masculine³². Les bodybildeuses ont de plus été étudiées de façon spécifique³³; le tout complété par des mises en perspectives historiques³⁴ permettant de relier la genèse européenne du culturisme aux « pères fondateurs » de la gymnastique. Il convient enfin de noter la parution récente, en 2022, de *La fabrique du muscle*, ouvrage écrit par Guillaume Vallet, lequel contribue d'ailleurs à cet opus collectif. L'auteur relie l'obsession contemporaine pour le muscle, qui correspond à une forme de massification de l'imaginaire et des pratiques du *bodybuilding*, à l'ampleur des fragilités et des incertitudes (professionnelles, sanitaires, conjugales...) qui caractérisent nos sociétés devenues instables voire incontrôlables. L'engagement individuel dans un « projet » de transformation corporelle de soi permettrait ainsi de reconquérir une prise, si ce n'est une souveraineté, sur son existence, de « résister face aux imprévus ». Le corps qu'il s'agit de *se* façonner devient finalement une ressource, voire un capital, à faire fructifier (aussi bien socialement qu'économiquement), une sorte de « valeur-refuge », au sein d'un capitalisme dit « des vulnérabilités ».

29. Taina Kinnunen, Guillaume Vallet, « Vertu et vice de la combinaison du contrôle et du désir. Le *bodybuilding* et le capitalisme post-industriel », *STAPS*, 119, 2018, p. 81-94.

30. Éric Perera, Marie Cholley-Gomez, « No pain, no gain: The puritan ethic in bodybuilding », in Bernard Andrieu *et al.* (Eds), *Body Ecology and Emergent Leisure*, London: Routledge, 2018.

31. Guillaume Vallet, « La famille mise à "mâle" ? Le cas des pratiquants de *bodybuilding* », *Enfances, Familles, Générations*, 26, 2017.

32. Guillaume Vallet, « L'imaginaire collectif du *bodybuilding*: un recours au passé ? », *STAPS*, 101(3), 2013, p. 47-67.

33. Peggy Roussel, Jean Griffet, « The path chosen by female bodybuilders: a tentative interpretation », *Sociology of sport journal*, 17, 2000, p. 130-150. Peggy Roussel, Jean Griffet, « Le muscle au service de la "beauté" : la métamorphose des femmes culturistes », *Recherches féministes*, 17(1), 2004, p. 143-172. Marie Cholley-Gomez, Éric Perera, « Le muscle au féminin : définition et négociation de l'identité genrée des femmes culturistes », *Movement & Sport Sciences*, 96, 2017, p. 5-18.

34. Jacques Gleyse, « De l'art de la gymnastique (1569) au culturisme et aux premières compétitions organisées (1904) : l'émergence du *bodybuilding* ? », *STAPS*, 119, 2018, p. 27-45.

À l'inverse du *bodybuilding*, et toujours en nous situant dans le champ français des sciences sociales, d'autres programmes de culture physique ont fait l'objet d'attentions beaucoup plus rares et éparées, à l'instar du *Street workout* étudié à l'aune du genre³⁵ ou en tant qu'« art de la résistance » et « quête de la dignité »³⁶ par des populations multiples dominées. Il en va de même du *CrossFit*, qui a été très peu documenté comparativement à l'ampleur de son expansion ; *The sport of fitness* a notamment été discuté en lien avec ses connexions au néolibéralisme (via sa valorisation de la flexibilité, de l'agilité et de la polyvalence)³⁷ ou ses stratégies rhétoriques de revendication de l'innovation³⁸. Plus récemment, d'autres programmes tendent à être inclus dans les analyses sociologiques comme la *Méthode Lafay* de musculation³⁹ ou l'école de force *StrongFirst*⁴⁰ qui revendique une approche « minimaliste » de la culture physique. Mentionnons enfin que quelques travaux sociologiques se sont intéressés aux controverses caractéristiques de cet écosystème tensionnel qu'est la culture physique, par exemple autour de l'efficacité de la méthode de musculation dite de « la série unique »⁴¹. A également été investigué le déplacement des débats sur des scènes « numériques », la prolifération de celles-ci constituant une tendance lourde de renouvellement du champ, à l'image des forums internet considérés comme des « lieux de mise en débat des connaissances scientifiques sur l'entraînement » et de « partage des expériences vécues par les pratiquants »⁴².

35. Alain Müller, « Construire le *Street workout*, faire le genre : *snapshots* ethnographiques sur le bricolage identitaire engagé par les pratiquant-e-s de “fitness des rues” », *Sciences sociales et sport*, 9, 2016, p. 47-82.

36. Aymane Dahane, « En quête de *Street workout* : ethnographie d'un spot de référence forgé dans un quartier populaire strasbourgeois », *Sciences sociales et sport*, 20, 2022, p. 111-138.

37. M. Quidu, « Les activités sportives “hybrides”... », *art. cit.* M. Quidu, « Le *CrossFit*, le *Mixed Martial Arts* et le néolibéralisme », *art. cit.*

38. M. Quidu *et al.*, « Convaincre le lecteur de s'engager... », *art. cit.* B. Favier-Ambrosini *et al.*, « Revendiquer l'innovation dans le champ de la culture physique », *art. cit.*

39. M. Quidu, A. Bohuon, « La *Méthode Lafay* de musculation... », *art. cit.*

40. Matthieu Quidu, « “Vivre ses multiples micro-carrières sportives en accéléré” : réflexions sur la voracité, la versatilité et l'impatience sportives contemporaines », *Loisir et société*, 46(1), 2023, p. 136-154.

41. M. Delalandre, « La musculation en question : série unique ou séries multiples... », *art. cit.*

42. M. Delalandre, « Le forum internet comme lieu de mise à l'épreuve... », *art. cit.*

La littérature anglo-saxonne est également particulièrement abondante, à l'instar de la riche production du binôme suédois Jesper Andreasson-Thomas Johansson. Ces auteurs ont tout d'abord montré que l'autonomisation du marché globalisé du fitness s'est opérée au tournant des années quatre-vingts par l'effet conjugué d'une scission vis-à-vis de la sous-culture de plus en plus marginalisée que constituait alors le *bodybuilding*⁴³ et de l'éclosion de franchises mondialisées comme *Les Mills*⁴⁴. Celles-ci ont conduit à une standardisation⁴⁵ et à une rationalisation mondiale du contenu des pratiques de conditionnement physique ainsi que des valeurs et idéaux, notamment esthétiques, qui les sous-tendent. Les auteurs rapprochent ces tendances lourdes du concept de « *Mcdonaldization* » des pratiques culturelles⁴⁶. L'ampleur de ce processus d'uniformisation se trouve toutefois nuancée par l'identification de spécificités nationales en termes de culture physique, à l'instar de la réticence des Japonais(es) vis-à-vis d'une prise de masse musculaire qui serait jugée excessive⁴⁷. Le concept de « glocalisation » apparaît alors plus adéquat. Andreasson et Johansson⁴⁸ insistent enfin sur la nécessité d'inclure la « blogosphère » dans toute analyse contemporaine du marché du fitness.

Dans la littérature anglophone, deux types de pratiques relevant de la culture physique ont été particulièrement investiguées, le *bodybuilding* et le *CrossFit*. La première activité a été étudiée dans sa genèse sociohistorique américaine en lien avec ses racines européennes du XIX^e siècle et l'émergence des *muscle beaches* en Californie⁴⁹; est ainsi révélée une trajectoire non linéaire de légitimation d'une « musculature visible », impliquant notamment la distanciation

43. J. Andreasson, T. Johansson, "The Fitness Revolution...", *art. cit.*

44. J. Andreasson, T. Johansson, "Glocalised fitness...", *art. cit.*

45. J. Parviainen, "The standardization process of movement in the fitness industry...", *art. cit.*

46. Sur ce mouvement d'homogénéisation, voir aussi : Roberta Sassatelli, *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*, Springer, 2010. Brad Millington, "Fit for prosumption: Interactivity and the second fitness boom", *Media, Culture & Society*, 38(8), 2016, p. 1184-1200.

47. Jesper Andreasson, Thomas Johansson, "The new fitness geography: the globalisation of Japanese gym and fitness culture", *Leisure Studies*, 36(3), 2017, p. 383-394.

48. Jesper Andreasson, Thomas Johansson, "Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health, and the Body", *Sage open*, 2013.

49. Elsa Devienne, "Spectacular Bodies: Los Angeles Beach Cultures and the Making of the 'California Look' (1900s-1960s)", *European journal of American studies*, 14(4), 2019.

vis-à-vis d'une association avec l'homosexualité au profit de l'affirmation d'un glamour hétérosexuel. Le *bodybuilding* a également été interrogé au prisme du dopage⁵⁰ ainsi que du genre⁵¹. Dworkin⁵² montre à ce titre comment les femmes sont assignées spatialement au sein du *gym* à des lieux dédiés au travail cardiovasculaire plutôt qu'à la construction musculaire, ce qui fait écho au concept de *gendered spaces*⁵³.

Le *CrossFit* a également reçu, de la part des sociologues anglophones, une attention massive et proportionnelle à la fulgurance mondiale de son expansion. En effet, le premier numéro du *CrossFit Journal* a été diffusé en ligne, de manière très artisanale, en 2001. Quatre ans plus tard, en 2005, la marque ne comptait que treize salles dans le monde... contre plus de 15 000 *boxes* affiliées dans 120 pays aujourd'hui, dont près de 650 en France⁵⁴. Au sein du marché concurrentiel du fitness, sont recensés chaque année aux États-Unis plus de 50 % de nouveaux adeptes, pour un total de dix millions de pratiquants. Par ailleurs, les *CrossFit Games*, inaugurés dans l'indifférence générale en 2007, constituent aujourd'hui un méga-événement sportif annuel, diffusé en direct sur des chaînes nationales américaines, avec une dotation d'un million de dollars. 650 000 athlètes se sont par exemple inscrits à la compétition *Open* en 2018. Les équipementiers sportifs Reebok (depuis 2010) et Rogue sont successivement devenus des sponsors officiels et exclusifs de la marque. La valeur de la firme *CrossFit* a été estimée, en 2019, par Forbes, à quatre milliards de dollars⁵⁵. À l'échelle internationale, les travaux relatifs au *CrossFit* se sont développés dans des cadres disciplinaires diversifiés,

50. Lee Monaghan, *Bodybuilding, Drugs and Risk*, London: Routledge, 2000.

51. Leslie Heywood, *Bodymakers: a Cultural Anatomy of Women's Bodybuilding*, New Brunswick: Rutgers University Press, 1998. Alan Klein, *Little Big Men: Bodybuilding Subculture and Gender Construction*, Albany: State University of New York Press, 1993.

52. Shari Dworkin, "A woman's place is in the... cardiovascular room? Gender relations, the body, and the gym", in Anne Bolin, Jane Granskog (Eds), *Athletic Intruders: Ethnographic Research on Women, Culture and Exercise*, New York: State University of New York Press, 2006, p. 131-158.

53. Thomas Johansson, "Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender", *Young*, 4(3), 1996, p. 32-47.

54. Source : <https://www.crossfit.com/map> [consulté le 22/11/24].

55. M. Quidu, « Le *CrossFit*, le *Mixed Martial Arts* et le néolibéralisme », *art. cit.*

depuis la physiologie⁵⁶ jusqu'aux sciences médicales⁵⁷ en passant par la psychologie⁵⁸ et le marketing⁵⁹.

Du point de vue sociologique et ethnographique, les chercheurs ont enquêté sur le *CrossFit* via des thématiques et des approches théoriques variées comme l'organisation géographique au sein d'une *box*⁶⁰ ou encore en étudiant les modalités de fonctionnement communautaire, entre présence physique et lien numérique⁶¹. Dans une perspective critique, Dawson⁶² soutient par exemple que la sociabilité en *CrossFit* procède sur le mode de la *Reinventive Institution* : les WOD, réalisés collectivement et sous le regard du pair, instaurent en effet un réseau de surveillance mutuelle normée sur l'idéal volontariste d'autoperfectionnement et d'engagement total dans

56. Il s'agit par exemple d'apprécier l'ampleur des adaptations métaboliques générées par sa pratique assidue. Joao Barbieri *et al.*, "A comparison of cardiorespiratory responses between CrossFit® practitioners and recreationally trained individual", *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 2019, p. 1606-1611.

57. Notamment dans un cadre épidémiologique, au sujet par exemple de la prévalence des blessures. Alicia Montalvo *et al.*, "Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in CrossFit", *Journal of sports science & medicine*, 16(1), 2017, p. 53-59.

58. Ont notamment été étudiés les variations d'humeur induites par la pratique d'un Wod ou encore ses effets motivationnels, notamment sous l'influence du « sens de la communauté ». D'autres auteurs étudient les facteurs favorisant la persévérance dans l'activité ou les risques d'addiction à la discipline. Pour une illustration, voir Mia Lichtenstein, Tanja Jensen, "Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory", *Addictive Behaviors Reports*, 3, 2016, p. 33-37.

59. Peric discute du positionnement stratégique du *CrossFit* au sein du marché du fitness et de son potentiel de croissance quand Powers et Greenwell s'intéressent aux intérêts et limites d'un fonctionnement par franchise. De leur côté, Larson *et al.* (2019) questionnent l'efficacité de la politique de *sponsoring* lors des *CrossFit games*. Nedad Peric, "The analysis of the market position and marketing potentials of CrossFit", *Sport – Science & Practice*, 9(2), 2019, p. 69-77. Devon Powers, DM Grennwell, "Branded fitness: Exercise and promotional culture", *Journal of Consumer Culture*, 17(3), 2017, p. 523-541. Daniel Larson *et al.*, "CrossFit Athletic Identity's Relationship to Sponsor Recall, Recognition, and Purchase Intent", *international Journal of Kinesiology & Sports Science*, 7(3), 2019.

60. Shaun Edmonds, "Geographies of (cross)fitness: an ethnographic case study of a CrossFit Box", *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(2), 2020, p. 192-206. Matthew Crockett, *Chasing RX: a spatial ethnography of the CrossFit gym*, Thesis, San José State University, 2015.

61. Leslie Heywood, "The CrossFit Sensorium: Visuality, Affect and Immersive Sport", *Paragraph*, 38(1), 2015, p. 20-36.

62. Marcelle Dawson, "CrossFit: fitness cult or reinventive institution", *international Review for the Sociology of Sport*, 52(3), 2015.

la refonte globale de son mode de vie. De son côté, Ornella⁶³ montre que la prévalence du sentiment d'appartenance transparaît à l'occasion des *Wod Heroes*, où la communauté des *CrossFitters* honore – et se remémore – leurs « frères d'armes » morts au combat (militaires ou pompiers), par une pratique incarnée et partagée du souvenir. Nous pouvons également évoquer les travaux menés dans le cadre de la sociologie du genre : Knapp propose par exemple une analyse de la représentation iconographique des athlètes hommes et femmes dans le *CrossFit Journal*⁶⁴ ainsi qu'une discussion des formes de résistance aux assignations à la féminité⁶⁵. De leur côté, Podmore et Ogle⁶⁶ formalisent la diversité des expériences vécues par les femmes au sein d'une *box* tandis que Washington et Economides⁶⁷ soutiennent que dans le *CrossFit* se perpétue l'idéal attractif et hétéronormatif qui s'impose aux femmes mais de manière renouvelée par une association inédite de la force et de l'attractivité (« *Strong is the new sexy* »). C'est enfin la sociologie de l'imaginaire et des valeurs qui a été convoquée, qu'il s'agisse de celles des pratiquants ou des coachs. A notamment été mise en évidence l'importance de « sentiment de fierté et d'appartenance à sa salle », de « l'inclusivité » et du « sens de la communauté »⁶⁸. De son côté, Musselman⁶⁹ souligne l'affinité axiologique du *CrossFit* aux thèmes de l'incertitude, de la menace et de l'imprédictibilité du futur, en lien avec la croyance en l'imminence d'une catastrophe mondiale ; en effet, il s'agit, par le *CrossFit*, de « se préparer à l'inconnu et à l'inconnaissable », en refusant toute forme de spécialisation,

63. Alexander Ornella, "Sport as Bodily Practice of Remembrance: Remembering Heroes, Remembering Nations", in Marie-Therese Mäder, Alberto. Saviello, Baltassare Scolari (Eds), *Highgate Cemetery: Image Practices in Past and Present*, Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft, p. 149-172, 2020.

64. Bobbi Knapp, "Gender representation in the CrossFit Journal: a content analysis", *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 18(5), 2015, p. 688-703.

65. Bobbi Knapp, "Rx'd and shirtless: An examination of gender in a CrossFit box", *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 23(1), 2015, p. 42-53.

66. Miranda Podmore, Jennifer Paff Ogle, "The lived experience of CrossFit as a context for the development of women's body image and appearance management practices", *Fashion & Textiles*, 5(1), 2018.

67. Myra Washington, Megan Economides, "Strong Is the New Sexy: Women, CrossFit, and the Postfeminist Ideal", *Journal of sport and social issues*, 40(2), 2015.

68. Brogan Bailey *et al.*, "Investigating the organizational culture of CrossFit", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 2017, p. 197-211.

69. Cody Musselman, "Training for the 'Unknown and Unknowable': CrossFit and Evangelical Temporality", *Religions*, 10(11), 2019, p. 624-644.

dans le cadre d'une temporalité qualifiée d'évangélique. Ornella⁷⁰ insiste pour sa part sur la signification religieuse que certains pratiquants évangélistes de *CrossFit* attribuent à la douleur éprouvée durant des séquences éreintantes, ce qui leur permettrait d'entrer en résonance avec la souffrance christique. Plus généralement, est défendue l'idée d'une connexion profonde avec l'idéologie néolibérale autour de ses fondements axiologiques que sont l'auto-engendrement, la perfectibilité et la responsabilité⁷¹.

Une troisième forme d'activité fortement documentée aurait pu être ajoutée à ce panorama ; elle concerne la galaxie des pratiques dont les racines puisent dans l'*aérobic* et la culture du fitness des années soixante ; il en va ainsi de la franchise *Les Mills*, qui valorise une logique de l'*exertainment* (néologisme issu de la fusion d'*exercise* et d'*entertainment*)⁷².

Rappelons que ce rapide survol des littératures francophone et anglophone n'avait aucune prétention à l'exhaustivité ni à la systématité. Il visait simplement à souligner la densité des travaux sociologiques portant sur cet espace pluriel et foisonnant, la culture physique, connaissant une très forte expansion mondiale. Si la littérature est incontestablement abondante, rares sont en revanche les ouvrages de synthèse ambitionnant de construire un panorama global de la diversité et de la complexité de cet écosystème, tout à la fois champ concurrentiel et marché lucratif. C'est à ce défi que se propose de s'atteler le présent ouvrage. Devant l'ampleur de la tâche, la réponse ne pouvait selon nous que revêtir une dimension collective. L'enjeu était tout d'abord de prêter attention à une diversité satisfaisante d'approches et de programmes de culture physique (*CrossFit*, *Movnat*, *Les Mills*, *bodybuilding*, *Street workout*...) ⁷³. Notre acception large de la culture physique inclut la problématique de la « fabrique du muscle », centrale chez Vallet (2022),

70. Alexander Ornella, "Suffering in, for, and with Christ: Painful CrossFit Bodies", in *Corps, religion et diversité*, Paris: L'Harmattan, p. 191-220, 2019.

71. Leslie Heywood, " 'We're In This Together': neoliberalism and the disruption of the coach / athlete hierarchy in CrossFit", *Sports Coaching Review*, 5(1), 2016, p. 116-129. Eric James, Rebecca Gill, "Neoliberalism and the Communicative Labor of CrossFit", *Communication & Sport*, 6(6), 2017, p. 1-25. Meredith Nash, "Let's work on your weaknesses: Australian CrossFit coaching, masculinity and neoliberal framings of healthand fitness", *Sport in Society*, 21(9), 2019, p. 1432-1453.

72. Jesper Andreasson, Thomas Johansson, "From exercise to 'exertainment'. Body techniques and body philosophies within a differentiated fitness culture", *Scandinavian Sport Studies Forum*, 6, 2015, p. 27-45.

73. D'autres méthodes n'ont malheureusement pu être incluses dans les analyses, faute de place et de sociologues spécialistes, à l'instar des propositions, sur l'échelon français, d'Olivier Lafay, Rudy Coia, Frédéric Delavier, Christophe Carrio...

mais sans s'y restreindre. En effet, s'y joue également l'optimisation d'autres qualités physiques, dont la capacité cardiorespiratoire. Il s'agissait ensuite d'envisager une variété d'acteurs impliqués dans cette filière : pouvoirs publics (dont le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative) qui interviennent notamment dans la régulation de ce marché par le truchement de l'habilitation de diplômés, secteur privé à but non lucratif (fédérations et associations) ou secteur privé à but lucratif (salles privées, franchisées ou indépendantes). Il convenait en outre de s'intéresser tout à la fois aux concepteurs de programmes de culture physique, aux instructeurs responsables de leur enseignement et aux pratiquants, tout en appréhendant la diversité des « scènes » où la culture physique se pratique : salles collectives physiques, supports digitaux (dont les réseaux sociaux), pratique en autonomie au domicile (renforcée par les confinements successifs liés à la pandémie de la Covid-19). Nous avons également voulu que soit représentée une complémentarité de regards sociologiques tissant des relations variées avec les autres sciences sociales : sociologie économique, sociologie des politiques publiques, sociologie des professions et des dispositions, sociologie du genre, sociologie clinique, approche ethnographique... La diversité s'exprime enfin dans notre volonté de donner la parole à une variété de personnes intéressées par le territoire de la culture physique, sa structure, son fonctionnement et ses évolutions : interviendront des chercheurs sur les trois premières parties de l'ouvrage puis des acteurs, professionnels et praticiens de la culture physique, à travers trois entretiens auxquels un accès intégral est donné.

L'ambition est donc élevée, synthétique, globale et panoramique. Toutefois, compte tenu de l'extrême complexité, du foisonnement et de la versatilité de cet espace de la culture physique, il nous semble nécessaire de congédier toute prétention à l'exhaustivité. Notre opus collectif pourrait toutefois contribuer à prolonger, actualiser et éventuellement discuter l'ouvrage de Travaillot⁷⁴, paru en 1998, qui fait toujours référence dans le domaine des pratiques d'entretien du corps ; celui-ci interrompt l'analyse à la fin des années quatre-vingt-dix. Depuis, les mêmes débats, tensions et controverses traversent-ils le champ de la culture physique ? Travaillot avait par exemple mis en évidence la divergence entre des approches préconisant, d'une part, le dépassement de soi dans la douleur et, d'autre part, l'appel à la douceur. Des antagonismes peuvent-ils toujours être identifiés entre des démarches prônant une vision globale et fonctionnelle de la culture physique *versus*

74. Y. Travaillot, *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, op. cit.

un développement analytique, anatomiquement exhaustif et à visée prioritairement esthétique? Des phénomènes de résurgences cycliques peuvent-ils être mis en lumière? Les mêmes types d'acteurs et de scènes sont-ils représentés ou doit-on constater leur diversification? À l'inverse, des zones de tensions significatives jusque dans les années quatre-vingt-dix (comme le débat entre acteurs publics *versus* privés) n'ont-elles pas aujourd'hui perdu de leur vigueur?

Pour ce faire, nous avons structuré l'ouvrage en quatre parties, les trois premières correspondant à des contributions de sociologues du sport spécialisés dans la culture physique. La première partie questionne les processus de diversification et de transformation des méthodes de culture physique. L'enjeu consiste ici à souligner le foisonnement important (*Street workout*, *Movnat*, *CrossFit*) ainsi que la forte instabilité qui caractérisent cet écosystème. La diversité ne porte pas seulement sur les contenus techniques des programmes mais aussi sur les valeurs qu'ils incarnent (avec parfois des dissensions internes au sein d'une méthode donnée, comme chez les adeptes de callisthénie valorisant respectivement la force ou l'acrobatie) et sur les fonctionnements communautaires des espaces (eux-mêmes variés et inextricablement physiques et numériques) où ils se pratiquent. En outre, le plus souvent, les « nouvelles tendances », loin de se substituer aux précédentes, viennent s'y ajouter, composant ainsi une galaxie protéiforme, également marquée par des phénomènes de résurgence cyclique. Il s'agira par exemple de questionner l'émergence du *Movnat* en discutant son rapport ambivalent à la méthode naturelle de Georges Hébert produite dans le premier tiers du xx^e siècle: s'agit-il d'une forme de « retour aux sources » ou bien d'une réactualisation d'un système de valeurs ajusté à notre contemporanéité? Cette première partie montrera également que, pour exister dans un champ aussi concurrentiel, chaque programme se trouve contraint de « se positionner contre » (contre ses prédécesseurs et contre ses concurrents actuels) afin de souligner, par le contraste, sa propre singularité.

La deuxième partie va déplacer la focale d'analyse sur les pratiquants et pratiquantes de culture physique ainsi que sur le réseau de normes auxquelles ils et elles sont soumis et soumises. Plus précisément, il s'agira de documenter les rapports complexes (et parfois paradoxaux) que les adeptes développent à l'égard d'un corps à (se) façonner, entre désir et volontarisme. Quelles significations revêtent leur engagement dans un projet de transformation corporelle de soi, entre contrainte sociale incorporée (« devenir et conquérir la meilleure version de soi-même ») et projet individuel, entre quête de performance et aspiration au bien-être? La réalisation de soi passe alors souvent

par une mise en projet et une objectivation des progrès. L'engagement dans la culture physique apparaîtra alors comme saturé d'injonctions paradoxales à l'instar de ce que soutient Quentin Froment à propos du « *gymner* » qui ne peut devenir libre qu'en s'assujettissant au modèle performatif. Comment ces adeptes parviennent-ils à (se) construire un corps esthétique, performant ou compétent ? De quelles manières l'exposent-ils ? À noter que les deux premiers chapitres de cette partie vont documenter l'expérience des femmes engagées dans une pratique de culture physique en salles privées (mixtes et non mixtes) au prisme des rapports de pouvoir et de domination entre les sexes.

La troisième partie fait le choix de considérer l'espace de la culture physique en tant que marché, à la fois clivé, concurrentiel et lucratif. Comprendre ce marché supposera d'en examiner simultanément la structure (sa segmentation, la diversité des stratégies de positionnement) et les dynamiques. Il s'agira en premier lieu de considérer la pluralité des acteurs (s')y investissant : acteurs privés marchands (franchises, autoentreprises...) et acteurs privés non marchands (associations et fédérations). Une attention particulière sera accordée aux professionnels et professionnelles intervenant dans la filière, qu'il s'agisse d'instructeurs ou d'institutrices en salles privées (franchisées ou non, urbaines ou rurales), de coachs pour particuliers ou d'« influenceurs fitness » sur les réseaux digitaux. Seront alors saisies la nature de leur « engagement par corps » ainsi que les diverses contraintes (en termes de formations, de logiques managériales, de rapports sociaux de sexe, de concurrence) qui leur sont adressées.

La quatrième et dernière partie comporte un changement de points de vue par rapport aux trois précédentes puisqu'il s'agit désormais de laisser la parole, la plus brute possible, aux acteurs, professionnels et praticiens impliqués dans le champ de la culture physique et ce, sous la forme d'entretiens reproduits en intégralité et accessibles via *QR codes*. Les trois acteurs interrogés, dont les parcours professionnels ont été sondés, sont Julian Festor, *Country manager* de la marque *CrossFit*, chargé de son développement en France ; Frédéric Mompo, l'un des premiers bodybuilders français à participer à des compétitions internationales, aujourd'hui gérant d'une salle privée non franchisée ; enfin, Aurélien Broussal-Derval, ancien étudiant Staps et actuel préparateur physique d'athlètes de haut niveau, ex-cadre d'État au sein de la Fédération française d'haltérophilie-musculation, auteur d'ouvrages visant le développement des qualités athlétiques et très présent sur la scène numérique. L'intérêt de ces entretiens – et surtout de leur croisement – sera développé en préambule de cette quatrième partie. Indiquons simplement

ici qu'il nous semblait indispensable de rendre davantage audible la parole d'acteurs directement concernés par – et impliqués dans – les transformations du champ des pratiques de culture physique (digitalisation et construction d'une communauté de pratiques, émergence de la logique du sport-santé, concurrence entre acteurs, formation des intervenants...) qui ont fait l'objet des contributions de cet ouvrage dont nous vous souhaitons une bonne lecture.

Table des matières

Liste des contributeurs 5

Préface 11

YVES TRAVAILLOT

Introduction

Fitness ou cultures physiques ? 17

MATTHIEU QUIDU, MATTHIEU DELALANDRE & BRICE FAVIER-AMBROSINI

PARTIE 1

**Diversification et transformation
des méthodes de culture physique**

Introduction de la partie 36

Chapitre 1

L’aventure sociohistorique de la « culture physique » 39

PHILIPPE CAMPILLO & ALESSANDRO PORROVECCHIO

L’évolution de la corporéité depuis un imaginaire mimétique besoin-désir-plaisir 42

Vers une diversification de la pratique de la culture physique aujourd’hui 46

Conclusion 51

Chapitre 2

Devenir mouvement 53

ALAIN MÜLLER

Introduction 53

Tracking the bar, construire un terrain : matériaux et méthodes 57

Devenir mouvement. À propos d’un concept « échafaudage » 62

Chapitre 3

Le *Movnat*® : retour aux sources ou méthode moderne de fitness ? 67

YOHANN FORTUNE, FRÉDÉRIC DUTHEIL & JEAN-MARC LEMONNIER

Le *Movnat*® : entre résurrection et transformation de la méthode naturelle 69

Publics et cadres du *Movnat*® ou comment l’entreprise prospère sur le terrain 73

Le *Movnat*®, illustration d’un « passé vivant » 77

Conclusion 82

Chapitre 4

Panic, Loss, Gratitude, and Sanity 83

ALEXANDER D. ORNELLA

Methodology 84

The CrossFit Community 86

 Community Attracts or Surveillance? 87

 CrossFit and/or/versus Traditional Gyms 88

Covid-19 Lockdown: “But yeah, just a big panic” 91

Mental Health 93

 “It’s going to be ok” 94

 “That Little Green Dot”: Surveillance or Encouragement and Community? 96

Vulnerable Populations: Loss and Opportunities, and Lost Opportunities 100

 Supporting People in Recovery 101

 Obesity 103

 Concluding Thoughts 104

PARTIE 2
Façonner (et exposer) son corps par la culture physique

Introduction de la partie 108

Chapitre 5

L'engagement des femmes dans la pratique du fitness 109

JEANNE-MAUD JARTHON

Le fitness comme objet d'étude 109

Méthodologie 112

Agir pour soi (privilégier la santé, pratiquer par et pour le plaisir) 113

Agir avec les autres : nouer des relations, (re)construire du lien social, éprouver ensemble 118

Agir pour échanger (dire son engagement, en faire le récit) 121

Conclusion 123

301

Chapitre 6

De la mise en scène du corps idéal au travail d'embellissement de soi 125

CINDY LOUCHET

Introduction 125

De la valorisation du corps idéal au sein des salles mixtes... 129

... à la promotion du corps réel au sein des salles unisexes 133

Une forme de résistance qui porte ses fruits ? 136

Conclusion 139

Chapitre 7

Fitness et hypermodernité : la forme pour se réaliser et échapper à la dépression 141

QUENTIN FROMENT

Introduction 141

Méthode, terrain et cadre théorique de la recherche 142

Le récit des gymniers hypermodernes au prisme de la sociologie clinique 142

Les salles de sport comme terrain de recherche 144

Le cadre théorique de l'hypermodernité 145

Les résultats de la recherche 147

Le Gymer prisonnier d'un paradoxe : devenir libre par la performance 147

La performance cache la vulnérabilité 150

Conclusion 154

PARTIE 3

Le marché de la culture physique

Introduction de la partie 158

Chapitre 8

Structuration et dynamique de l'offre marchande sur le marché des salles de fitness en France 161

GUILLAUME ROUTIER, GUILLAUME BODET & BÉNÉDICTE VIGNAL

Méthode 162

Caractéristiques et ampleur du marché du fitness en France 165

Tendances et dynamiques stratégiques du marché 168

 Du *low-cost* au premium, un semblant de bipolarisation 168

 Le *cross-training* et le *CrossFit*® 171

 L'émergence du sport-santé 173

 La digitalisation et la virtualisation du secteur 175

 Une relocalisation à domicile 177

De quelques enjeux structurels et conjoncturels 178

 Recruter et fidéliser 178

 Éléments de conjoncture liés à la crise sanitaire de la Covid-19 179

Conclusion 180

Chapitre 9

Diversification des pratiques d'entretien : entre un impératif socioculturel et une exigence d'utilité sociale 183

YVES MORALES, JEAN SAINT-MARTIN, YVES TRAVAILLOT,
NATALIA BAZOGE & PIERRE-ALBAN LEBECQ

Introduction 183

Des pratiques d’entretien situées entre tradition gymnique et libération du corps
durant les années soixante-dix 186

La FFEPGV face au succès de l’aérobic dans les années quatre-vingts 190

La contribution de la FFEPGV à l’émergence d’une politique « sport-santé »
dans les années quatre-vingt-dix 193

Années 2000-2021 : du « sport-santé » à « l’activité physique favorable
à la prévention santé » 196

Conclusion 199

Chapitre 10

La standardisation des cours collectifs de fitness *Les Mills* 201

LISE CHARISSOU-PUJOL

Introduction 201

Méthodologie 204

Résultats 204

 Un fonctionnement normalisé dans un système organisationnel
 hiérarchique et culturellement situé 204

 L'apprentissage corporel dans une activité physique standardisée 207

Discussion 209

 Le fonctionnement organisationnel et l’environnement social LM
 propices à la constitution d’un capital corporel 209

 Le processus d’apprentissage de la technique corporelle LM standardisée
 comme outil de gestion des ressources humaines 211

 La socialisation « par corps » comme outil de gestion des ressources humaines 213

Conclusion 216

Chapitre 11

Masculinités et féminités multiples 219

MARIE-FRANÇOISE GALY

Introduction 219

Des masculinités plurielles 223

 Modèles de genre masculin hybrides 225

 Les « artisans du corps » ou le masculin viril 226

 Les « professionnels du sport » ou le masculin sportif ou professionnel 227

Les « séducteurs » ou le masculin érotisé 228

Des féminités multiples 230

 « Miss bikini » ou le féminin érotisé 232

 « *Fit-mum* » ou le féminin professionnel 233

 « *Mothering femininity* » ou le féminin neutralisé 234

Conclusion 236

Chapitre 12

**L'évolution de l'offre de services des salles de remise en forme
commerciales indépendantes (2000-2020) 237**

LILIAN PICHOT & MOURAD BOUKHARI

Les dynamiques d'homogénéisation dans la structuration professionnelle
du secteur du fitness 241

 L'écosystème de la remise en forme : professionnalisation problématique et
 problématique de la professionnalisation 241

 La normativité indigène du secteur de la remise en forme 244

 « Le plan » comme régime d'action 246

Le régime de familiarité ou les convenances personnelles
pour préserver le bien familial 248

304

Chapitre 13

**Coacher et se démarquer sur les réseaux sociaux
en incarnant une préparation physique raisonnée 255**

ÉRIC PERERA & GUILLAUME VALLET

Méthodologie 258

De nouvelles manières de se muscler en salles de musculation « *low-cost* » 260

L'omniprésence des réseaux sociaux pour pratiquer la musculation :
des modèles de corps musclés et des conseils 264

 Se démarquer en incarnant une préparation physique raisonnée 265

 Incarnar la connaissance acquise et la tester sur les autres 266

Conclusion 269

PARTIE 4
Acteurs et pratiques de la culture physique

**Trois acteurs, trois parcours, trois points de vue
sur les pratiques de culture physique et leurs évolutions** 273
MATTHIEU DELALANDRE, MATTHIEU QUIDU & BRICE FAVIER-AMBROSINI

Des parcours différenciés 273
Des lignes de convergence... 274
... et des préoccupations singulières 276
Donner accès à des données de première main 277
Entretiens 278

**Sociologie de la culture physique et du fitness :
perspectives de recherche** 279
BRICE FAVIER-AMBROSINI, MATTHIEU QUIDU & MATTHIEU DELALANDRE

Postface

Entretien avec Olivier Bessy 289

Glossaire des sigles 297