



**HAL**  
open science

# Le sens sexué d'une pratique sportive extrême : le cas des pratiquants de bodybuilding

Guillaume Vallet

## ► To cite this version:

Guillaume Vallet. Le sens sexué d'une pratique sportive extrême : le cas des pratiquants de bodybuilding. Economies et finances. Université de Genève; Faculté des sciences de la société; Département de sociologie, 2014. Français. NNT: . tel-01258493

**HAL Id: tel-01258493**

**<https://shs.hal.science/tel-01258493v1>**

Submitted on 19 Jan 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Le sens sexué d'une pratique sportive extrême : le cas des pratiquants de bodybuilding

VALLET, Guillaume Antoine

### Abstract

Cette thèse cherche à comprendre le sens sexué de la pratique du bodybuilding chez les hommes hétérosexuels. A partir de la mise en œuvre de différentes méthodes qualitatives, nous mettons en évidence qu'un lien fort et significatif existe entre la motivation pour entrer dans la pratique et le sentiment de fragilité de l'identité de sexe. Toutefois, ce lien est évolutif, notamment lorsque les individus renforcent leur engagement dans la « carrière » de bodybuilder. Cela ne signifie pas que la perspective genrée liée à la question de l'identité de sexe disparaît, puisque le sens du travail du corps donné dans le bodybuilding possède des liens avec la question du sens accordé au travail professionnel, qui permet aussi de positionner les bodybuilders dans les interactions genrées. Ce point est déterminant, puisqu'il nous amène à conclure que les principaux enjeux relatifs à la problématique de l'identité de sexe se situent dans une compétition intra-masculine, et non pas directement entre hommes et femmes.

### Reference

VALLET, Guillaume Antoine. *Le sens sexué d'une pratique sportive extrême : le cas des pratiquants de bodybuilding*. Thèse de doctorat : Univ. Genève, 2014, no. SES 854

Available at:

<http://archive-ouverte.unige.ch/unige:39676>

Disclaimer: layout of this document may differ from the published version.



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

# Le sens sexué d'une pratique sportive extrême : le cas des pratiquants de bodybuilding

**THÈSE**

présentée à la Faculté des sciences économiques et sociales  
de l'Université de Genève

par

**Guillaume VALLET**

sous la direction de

prof. Claudine Burton-Jeangros et  
prof. Christine Castelain-Meunier

pour l'obtention du grade de

**Docteur ès sciences économiques et sociales  
mention sociologie**

Membres du jury de thèse:

Prof. Claudine BURTON-JEANGROS, co-directrice de thèse, Université de  
Genève

Prof. Christine CASTELAIN-MEUNIER, co-directrice de thèse, EHESS Paris

Prof. André DUCRET, président du jury, Université de Genève

Prof. Muriel DARMON, EHESS Paris

Prof. Delphine GARDEY, Université de Genève

Prof. Fabien OHL, Université de Lausanne

Prof. Georges VIGARELLO, EHESS, Paris

Thèse no 854

Genève, 2 juillet 2014

La Faculté des sciences économiques et sociales, sur préavis du jury, a autorisé l'impression de la présente thèse, sans entendre, par là, émettre aucune opinion sur les propositions qui s'y trouvent énoncées et qui n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

Genève, le 2 juillet 2014

Le doyen

Bernard MORARD

## Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>Chapitre 1 : Résistances et résiliences masculines contemporaines.....</b>	<b>11</b>
1.1 Le corps masculin contemporain : entre héritages et recompositions	11
1.2 Position et identité de sexe masculines : les résistances.....	34
<b>Chapitre 2 : Se faire mâle par le corps.....</b>	<b>51</b>
2.1 Le corporéisme de la masculinité hégémonique défensive.....	51
2.2 Du corps gravitationnel au corps rationnel.....	71
<b>Chapitre 3 : Le bodybuilding, un sport genré .....</b>	<b>85</b>
3.1 Le monde du bodybuilding .....	85
3.2 Bodybuilding et identité de sexe masculine : une congruence ?.....	110
<b>Chapitre 4 : Méthodologie et épistémologie : les choix d'investigation sociologique .....</b>	<b>131</b>
4.1 Le protocole de recherche .....	131
4.2 Les questionnements épistémologiques de notre recherche .....	152
<b>Chapitre 5 : L'identité masculine .....</b>	<b>171</b>
5.1 L'identité corporelle.....	171
5.2 L'identité sociale .....	194
<b>Chapitre 6 : L'engagement dans la pratique .....</b>	<b>225</b>
6.1 L'engagement corporel .....	226
6.2 L'engagement systémique .....	247
<b>Chapitre 7 : Regard réflexif sur la tribu des bodybuilders.....</b>	<b>275</b>
7.1 Identité masculine et engagement : quels liens ? .....	275
7.2 Devenir bodybuilder .....	291
<b>Conclusion .....</b>	<b>317</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>329</b>
<b>Sitographie.....</b>	<b>347</b>
<b>Liste des tableaux .....</b>	<b>349</b>
<b>Liste des graphiques.....</b>	<b>351</b>
<b>Liste des schémas.....</b>	<b>353</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>359</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>361</b>





## Résumé

---

L'objectif de cette thèse est de comprendre le sens sexué de la pratique du bodybuilding chez les hommes hétérosexuels. Plus précisément, nous questionnons l'assertion de sens commun selon laquelle un tel sport est attractif pour les hommes ressentant une faiblesse vis-à-vis des autres hommes comme des femmes. Effectivement, les changements sociaux survenus dans les sociétés occidentales contemporaines semblent en apparence avoir remis en cause le statut de certains hommes dans l'« ordre sexué » : même si la catégorie des hommes parvient à maintenir sa position sociale favorable en comparaison de celle des femmes, certains d'entre eux en son sein peuvent pourtant ressentir une déstabilisation de leur identité de sexe.

Cette situation explique pourquoi ils accordent plus de considération à leur corps, à la fois lieu de l'intimité et support de la masculinité visible. Le corps est d'ailleurs au cœur de la « masculinité hégémonique », l'idéal-type de la masculinité qui est le « hub » de la masculinité. De plus, dans les sociétés occidentales contemporaines qui donnent de l'importance à la santé apparente et à la présentation de soi dans les interactions, le corps gagne en importance pour être « labellisé » positivement. C'est pourquoi nous observons le développement de pratiques de transformations du corps qui vont de pair avec la philosophie selon laquelle tout semble possible pour tout un chacun, dans un contexte où il n'y aurait pas de limites.

Le bodybuilding s'insère dans ce cadre : historiquement né dans les sociétés capitalistes et ayant connu son essor dans la société de consommation, il s'inscrit dans ses valeurs. Un tel sport est fortement recherché par les hommes, parce que ses institutions le présentent comme le meilleur moyen de développer le corps, de devenir plus fort et plus confiant, et de le montrer aux autres. Pourtant, avant d'être mis en avant, le corps doit être construit : la « sphère de la circulation » fonctionne avec la « sphère de la production ».

Cela signifie que l'analyse du sens sexué de la pratique du bodybuilding doit être reliée au degré d'engagement des bodybuilders dans celle-ci. D'où le fait que nous testons dans cette thèse deux hypothèses centrales, sachant que la première détermine la seconde :

H1 : le bodybuilding est pratiqué pour combler une fragilité masculine ;

H2 : plus le sentiment de fragilité masculine est fort, plus l'engagement dans la pratique est élevé.

Nous nous basons pour cela sur les méthodes qualitatives de l'observation directe et de l'entretien semi-directif. Plus précisément, nous avons réalisé pendant plus d'un an 120 observations directes dans 3 salles de bodybuilding de Haute-Savoie en France. Nous avons également effectué des entretiens avec 30 bodybuilders hétérosexuels.

Nos résultats montrent que :



- l'entrée dans la pratique est clairement liée à une faiblesse masculine, ce qui valide l'hypothèse 1. Mais il est fondamental de préciser que cette faiblesse est ressentie essentiellement vis-à-vis des autres hommes. Cela indique que les enjeux centraux de l'« ordre sexué », et en conséquence de l'identité de sexe, sont pour ces hommes de nature intracatégorielle, et non pas intercatégorielle ;
- si un lien est susceptible d'être établi entre un tel sentiment de faiblesse et l'engagement dans la pratique, il n'est pas exclusif. En d'autres termes, la dimension genrée conscientisée des déterminants de la pratique ne sont plus aussi prégnants en apparence quand un individu progresse dans le bodybuilding, étant donné que d'autres motivations et justifications de la pratique apparaissent. Cela signifie que nous ne pouvons valider que partiellement l'hypothèse 2.

Cette conclusion peut être reliée au fait que la pratique du bodybuilding s'inscrit dans un processus long, dans lequel différentes étapes doivent être distinguées. Quand certains seuils sont franchis dans l'engagement, le pratiquant change de vision, et semble accorder moins d'importance à la question de l'identité de sexe masculine. Inversement, plus il est engagé, plus il devient obsédé par son corps, ce dernier étant perçu comme un « objet à soi » qu'il peut façonner comme il l'entend. Cette conclusion nous conduit à mettre en avant les ambivalences du bodybuilding : s'il permet à un homme de « sécuriser » son identité de sexe, il peut aussi créer de nouvelles formes de dépendances, et donc de nouvelles fragilités. C'est pourquoi le bodybuilding est un objet d'analyse heuristique pour le sociologue.

## Abstract

---

The aim of this thesis is to understand the gendered meaning of bodybuilding for male heterosexual bodybuilders. More precisely, we assume the common assertion that such a sport is attractive for men who feel a weakness towards both men and women. Indeed, social changes in contemporary Western societies seem to have weakened the status of some men into the gendered society: even if men have succeeded in maintaining their favourable social position as a group in comparison with women, some of them can nevertheless feel some destabilization of their male identity.

This explains why they have turned to their body, which is the support of intimacy as well as one of the symbols of visible masculinity. It is even at the core of “hegemonic masculinity”, the kind of masculinity which is the “Hub” of masculinity. Furthermore, in contemporary Western societies which give value to visible health as well as the presentation of the self in the interactions, the body gains importance to be positively recognized in the labeling process. Hence we can observe the development of practices of body transformations which go along with a philosophy of the society in which everything seems possible for everybody, with no limits whatsoever. Indeed, if you want your body to be seen, you have to “produce” it beforehand.

The practice of bodybuilding sustains efforts in that purpose: historically born in capitalist societies and developed along with the consumer society, it came to embody its values. Such a sport is then strongly attractive for the men we have already mentioned, as its institutions present it as the best way to develop the body as well as to become stronger and more self-confident, and to show it to others. Nevertheless, before it becomes something you can be proud of, the body has to be built. In other words, the ‘sphere of circulation’ goes along with the ‘sphere of production’. This means that the analysis of the gendered meaning of bodybuilding must be linked to the degree of involvement of bodybuilders. Moreover we shall test two hypotheses, knowing that the first one is the most important:

H1: Men do bodybuilding to fill a fragility of their male identity;

H2: The weakest male identity is, the stronger the involvement.

To do this we have based our analysis on qualitative methodology that consists in direct observations and interviews. More precisely, we have carried out 120 observations in three different bodybuilding Gyms in Haute-Savoie (France) over more than a year. We have also carried out 30 interviews with male heterosexual bodybuilders. Our results indicate that:

- the entry into the sport is clearly linked to a male weakness, which confirms H1. But it is essential to underline the fact that such a feeling of weakness is mainly relevant towards the other men. Hence that means that the main stakes of the gendered society take place inside the group of men, and not between the group of men and the group of women;

- if a tie exists between such a feeling of weakness and the involvement into the practice, it is not exclusive. In other words, it seems that the more the involvement is, the less the gendered meaning is strong, given other motives for the action appear over time. So we are able to partly confirm H2.

In fact, this is explainable because the practice of bodybuilding deals with a process in the long run, where different life courses can be distinguished. When steps are crossed in the involvement, the bodybuilder changes his mind and seems to develop fewer concerns about his male identity. Conversely, the more he is committed, the more he is obsessed with his body, perceived as a 'self-object' he can work on as much as he wants. This conclusion leads to the suggestion that bodybuilding is ambivalent from this point of view: even though it enables a man to be more self-confident in his male identity, it can create a new kind of dependence and then new fragilities. That is why bodybuilding is a heuristic object for the sociologist.

## Remerciements

---

J'aimerais remercier très sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce travail.

Je voudrais tout d'abord remercier très vivement mes deux directrices de thèse, les Professeures Claudine Burton-Jeangros et Christine Castelain-Meunier. Claudine et Christine ont énormément compté pour moi dans ce travail de thèse, par leurs conseils très pertinents, mais aussi par leur soutien, leur mobilisation et leur engagement permanents. Elles ont toujours fait en sorte que je dispose des meilleures conditions possibles pour avancer, ce qui a été très appréciable. Jusqu'au bout, elles se sont mobilisées pour moi sans compter. De plus, je leur suis extrêmement reconnaissant de m'avoir permis de réaliser cette thèse dans des institutions aussi prestigieuses pour moi que l'Université de Genève et de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales. Elles ont vraiment tout mis en œuvre pour cela. En somme, je leur adresse un immense MERCI, puisque très honnêtement, sans elles, rien n'aurait été possible.

Je tiens aussi à remercier les membres du jury qui ont accepté de participer à l'évaluation de mon travail, et qui m'ont guidé eux aussi dans ma recherche. C'est un très grand honneur pour moi de savoir que mon travail peut être associé à leurs noms. Je les remercie d'autant plus vivement que tous les membres du jury se sont mobilisés jusqu'à la fin de mon travail pour que la soutenance ait lieu dans les meilleures conditions possibles. Plus précisément, j'adresse mes remerciements les plus sincères :

- au Professeur André Ducret, pour ses conseils méthodologiques et épistémologiques, de même que son soutien amical, partagés notamment lors des séminaires du Programme Doctoral Romand en Sociologie. Il a aussi joué un très grand rôle dans l'organisation de la soutenance, et je l'en remercie très sincèrement. En particulier, son rapport m'a grandement aidé à améliorer la qualité de mon travail. Il m'a enfin permis de rencontrer Howard Becker, ce qui fut pour moi une expérience fantastique, sur le plan scientifique comme des rapports humains ;

- à la Professeure Muriel Darmon, dont les travaux sur l'anorexie m'ont passionné et m'ont incité à faire des parallèles avec le bodybuilding quant à la place, au rôle et au statut du travail dans la production du corps. Il en va de même en ce qui concerne ses études sur la socialisation. Je la remercie aussi pour sa disponibilité permanente pour répondre à mes demandes très diverses. Ses critiques émises dans son rapport de thèse ont été très constructives ;

- à la Professeure Delphine Gardey, qui m'a offert la possibilité de la rencontrer à un moment clé de ma thèse. Elle m'a poussé à m'interroger davantage sur ma subjectivité dans l'acte de recherche, ce qui est déterminant pour des questions portant sur le genre. J'ai aussi eu la chance d'échanger avec elle lors de différents séminaires du Programme Doctoral Romand en Sociologie en Etudes

Genre, et je la remercie pour sa disponibilité également. Enfin, ses critiques formulées lors du Colloque de thèse m'ont aussi beaucoup apporté ;

- au Professeur Georges Vigarello, dont la production scientifique a constitué pour moi un point d'ancrage permanent tout au long de mon travail. Ses réflexions sur le corps, le sport, les hommes et la virilité ont vraiment été au cœur de ma thèse. De même, son rapport m'a éclairé sur un point fondamental, et je l'en suis reconnaissant. J'ai aussi eu la chance de le rencontrer et d'échanger avec lui après une présentation de son travail sur la virilité à Grenoble, là encore à un moment crucial dans mon avancée ;

- au Professeur Fabien Ohl, avec qui j'ai échangé au cours de mon travail sur ce sujet passionnant, et qui a accepté après le Colloque de thèse de faire partie de mon jury de thèse. Je le remercie infiniment, car outre le fait qu'il a su me guider dans mes travaux de recherche, accepter de faire partie de mon jury de thèse a été un geste professionnel et amical formidable qui m'a permis de soutenir. Sa présence dans le jury m'honore, et j'en suis très fier.

Mes remerciements s'adressent aussi au Professeur Sandro Cattacin, qui a vraiment tout mis en œuvre, sans me connaître à l'époque, pour que je m'inscrive en 2008 à l'Université de Genève. Ce fut une attention magnifique que je n'ai jamais oublié.

Je souhaite plus largement remercier tous mes proches, famille et amis, qui ont contribué à la réalisation de ce travail. Je pense plus particulièrement ici à mes collègues de la faculté d'Economie de Grenoble, dont les conseils et relectures m'ont été plus que précieux. Un grand merci en particulier à Catherine Figuière, Mylène Gaulard et Séverine Wozniak. J'adresse aussi mes remerciements à Pascale Trompette de l'Institut d'Etudes Politiques de Grenoble, et à Cécile Ottogalli-Mazzacavallo de l'Université de Lyon-1, pour leur mobilisation précieuse et rassurante avant ma soutenance.

Enfin, il était impensable de terminer ces remerciements sans en adresser à mon épouse Stéphanie. Elle a vraiment tout mis en œuvre pour ce que je parvienne à terminer cette thèse, qui est l'illustration même des sacrifices qu'une femme est disposée à consentir pour la réussite de son mari. Cette thèse est donc aussi la sienne, et au-delà des remerciements, je souhaite lui rendre mes hommages, et lui témoigner tout mon amour.

## Introduction

---

En France, le marché des pratiques de culte et d'entretien du corps est en plein essor : entre 14 et 15 millions de pratiquants de bodybuilding, musculation, fitness ou gymnastique d'entretien s'entraînent régulièrement (au moins deux fois par semaine) dans environ 10 000 salles spécialisées. Encore relativement peu équipés à domicile, les Français choisissent l'option d'un entraînement fréquent dans une salle pour le défoulement (67 %), la rencontre d'autrui (33 %) et la sculpture du corps (28 %) (Jouve & Tomaszek, 2011).

Pour les adeptes de la sculpture du corps, le bodybuilding est présenté comme la pratique permettant de répondre le mieux à leurs attentes. En effet, activité physique consistant à « construire » au maximum son corps par un entraînement régulier de tous les muscles du corps, il repose sur des principes triadiques fonctionnant en interaction, d'après les critères d'évaluation des juges de compétition (Perine, 2010) : la masse musculaire (« quantité » des muscles), la définition musculaire (« qualité » lipidique et hydraulique des muscles) et la symétrie (« qualité » esthétique d'ensemble des muscles). Pour les individus effectuant de la compétition, un quatrième principe peut être rajouté : savoir mettre en spectacle son corps pour faire ressortir tous les muscles, à travers des jeux de poses, de lumière et d'enchaînements corporels.

Ces principes, surtout les trois premiers, indiquent que le bodybuilding ne s'apparente pas seulement au développement circonstancié et ciblé du corps : il s'agit au contraire de penser l'améliorer au maximum, en repoussant sans cesse ses frontières grâce à un véritable travail et une maîtrise permanente du corps. Cela le distingue radicalement aujourd'hui des autres pratiques du culte et d'entretien du corps citées, comme des activités physiques de l'Antiquité. En effet, même si le bodybuilding leur est indirectement relié sous certains aspects, comme par exemple à travers le rapport esthétique au corps, il s'inscrit avant tout dans la rationalisation des activités sociales et corporelles concomitantes à l'apparition et au développement du capitalisme, à partir du 18<sup>ème</sup> siècle (Taranto, 2008). Ainsi, devenu progressivement un « sport moderne » au cours des deux siècles suivants (avec ses règles spécifiques et codifiées régulant l'activité physique, ses techniques de mouvement du corps, ses compétitions, ses fédérations, ses champions médiatisés), le bodybuilding valorise la philosophie de l'« extrême ».

Certes, il est difficile de définir précisément en quoi un sport est « extrême », tant les acceptions données à ce terme sont nombreuses (Corneloup & Soulé, 2007). Mais retenons ici deux dimensions de cette notion d'« extrême ». Premièrement, nous considérons qu'elle renvoie à une situation vécue, qui place l'individu au cœur d'un processus où se joue la question de l'identité (Griffet, 1994). Deuxièmement, « extrême » signifie faire en sorte que la performance physique réalisée approche en permanence les limites mentales et physiques de l'individu, dans un souci de progrès continu. Ces limites ne sont que provisoires, car s'il y a progrès, elles seront dépassées et amèneront de nouveaux objectifs et de nouvelles frontières. Cela suppose donc un degré

d'investissement élevé de la part de l'individu, qui ne se cantonne pas à l'activité physique, mais concerne au contraire tous les domaines de son existence. Cette logique s'applique en particulier aux bodybuilders qui font de la compétition, en catégories amateurs et *a fortiori* professionnels. Si tous les pratiquants ne s'inscrivent pas dans une telle démarche « extrême » ou professionnelle, leur volonté de sculpter leur corps grâce au bodybuilding est malgré tout significative d'un désir de transformation plus ou moins radicale de soi, en suivant la philosophie explicite de ce sport : « *no pain, no gain* ».

Or cette exigence de résultats corporels semble, toujours selon Jouve et Tomaszek (2011), majoritairement le fait des hommes. Certes, cela ne signifie pas que la pratique est exclusivement le fait des hommes; au contraire, ce sport s'est ouvert aux femmes, en particulier depuis les années 1960. Le développement du bodybuilding professionnel féminin le prouve, avec notamment la possibilité de prendre part à des compétitions aux noms aussi prestigieux, comme *Ms Olympia* pour les unes et *Mr Olympia* pour les autres. D'ailleurs, le développement musculaire extrême induit et recherché par certaines pratiquantes, et mis en scène dans des concours très médiatisés du type de *Ms Olympia*, est aussi une opportunité pour « troubler le genre » (Butler, 2006). En remettant en cause l'idée de « natures » féminine et masculine spécifiques, essentialistes, séparées, opposées et incompatibles, les physiques des bodybuilders féminins permettent au contraire de mettre en avant l'idée d'un continuum, voire d'une certaine égalité apparente entre les sexes (Griffet & Roussel, 2004).

En particulier, le bodybuilding pratiqué par les femmes permet une déconstruction de la nature genrée de l'esthétisme, puisque l'important pour elles est de travailler et de mettre en valeur leur corps simplement par souci des attentes sociales relatives au « beau », au même titre que les hommes (Vigarello, 2012). De ce point de vue, le bodybuilding peut être perçu comme participant à un certain *empowerment* féminin, dans le sens où la pratique permet individuellement comme collectivement d'agir et de faire évoluer les rapports entre les sexes (Felkar, 2012).

Pour autant, ce sport reste dans les faits comme dans l'imaginaire des pratiquants un domaine fortement empreint de masculinité et surtout d'hommes (Klein, 1993): pour rester dans l'univers du bodybuilding professionnel, la survalorisation des compétitions masculines relativement à celles des femmes (nombre de spectateurs, médiatisation, récompenses) le montre. Ainsi, même dans une société de la connaissance où le capital culturel et cognitif a pris le pas sur le capital corporel, ce dernier conserve une importance dans les interactions de la vie quotidienne, notamment pour mettre en avant son identité (Goffman, 2002). Cela s'explique parce qu'un tel corps permet à certains hommes de mieux mettre en correspondance des attentes sociales relatives à la corporéité masculine et leur identité (Bereni & *alii*, 2008), ce que Goffman qualifie de *Genderism*. Certains s'investissent même « à fond » dans la pratique, qui nécessite la mise en place d'un système de vie fortement structuré, voire contraignant, sous ses aspects apparemment ludiques.

En effet, de nombreuses études sociologiques « pionnières » en termes d'analyse de la pratique masculine du bodybuilding ont relié un tel investissement dans la pratique à une faiblesse masculine ressentie au niveau de la perception du corps. Plus précisément, le bodybuilding serait perçu comme l'activité physique idéale pour construire un extérieur fort permettant de compenser un intérieur faible (Klein, 1993). A l'extrême, il représenterait la réponse pour faire face à une « impasse existentielle » masculine (Castelain-Meunier, 2014).

Joe Weider, le « père fondateur » du bodybuilding moderne, l'expliquait<sup>1</sup> lui-même dans ses ouvrages ou sur son site internet, en relatant sa propre expérience : enfant chétif et pris régulièrement à partie pour cette raison par d'autres hommes, le bodybuilding lui aurait permis de mieux repousser les « agresseurs masculins » et de renforcer son pouvoir de séduction auprès des femmes, par la démonstration d'un corps musclé et puissant. La particularité forte de ce sport révélée ici est que le pratiquant cherche à construire un signe, voire un stigmat, visible à travers son corps (Monaghan, 2001). L'idée de faire voir son corps est consubstantielle à la pratique : le volume musculaire produit est remarqué dans des situations de la vie quotidienne où des interactions se nouent entre des individus au développement corporel inégal.

En conséquence, en compétition, à l'entraînement comme dans « les mises en scènes de la vie quotidienne » le corps bodybuildé est évalué. Le bodybuilding renvoie à ce que nous appelons « la sphère de la circulation », où la dimension visuelle que le pratiquant cherche à mettre en avant dans les interactions sociales est essentielle. Au sein de cette sphère, une logique dialectique d'imitation et de distinction, de même que celle de l'attraction et de la compétition, sont à l'œuvre. De façon plus précise, pour revenir à l'analyse de Klein (1993) évoquée ci-dessus, la question du positionnement du corps bodybuildé masculin vis-à-vis des autres corps se pose de deux façons :

- selon l'orientation sexuelle, le corps bodybuildé qui s'affiche est un moyen de se mettre en avant favorablement pour attirer des partenaires et des conjointe-s éventuel-l-e-s (Klein, 1993);
- le corps bodybuildé qui s'affiche est un moyen pour se situer positivement dans la compétition intra-masculine, marquée par la philosophie de l'affrontement physique et/ou symbolique, par la recherche de l'affirmation du meilleur, et où la confrontation des corps est fréquemment au cœur de la lutte (Bereni & *alii*, 2008 ; Guionnet & Neveu, 2009).

En somme, la pratique masculine du bodybuilding s'insère dans une problématique relative à la sociologie du genre, dans la mesure où derrière les déterminants individuels, il existe un rapport social de sexe qui implique un positionnement personnel dans des interactions sociales conflictuelles (Pfefferkorn, 2007). Construire et afficher un corps musclé, symbole de maîtrise et de performance, serait susceptible :

---

<sup>1</sup> Joe Weider, né en 1920, est décédé récemment en 2013.



- d'une part d'inscrire pleinement un individu masculin dans la classe de sexe des hommes (Thiers-Vidal, 2010) telle que définie par le genre ;

- d'autre part de le singulariser des autres membres de cette classe, grâce à une identité de sexe structurée et structurante (Mathieu, 1991). Dans cette perspective, les deux questions précédentes sont liées puisque pour un homme hétérosexuel, parvenir à susciter l'attention et à attirer des femmes est un moyen de se positionner favorablement à l'égard des autres hommes.

Pour le sociologue, le sens sexué de la pratique paraît alors déterminant à considérer, dans les trois dimensions que le mot « sens » implique, et qui forment système :

- *la signification* : il s'agit de comprendre au sens wébérien du terme les motivations que les bodybuilders donnent à leurs actions, puis de les reconstruire de façon scientifique (Freund, 1983). Ici, la référence au lien supposé exister entre fragilité masculine et volonté d'un corps bodybuildé est le point de départ essentiel d'une analyse sociologique fondée sur la problématique du genre. De notre point de vue, ce sera aussi l'axe majeur de questionnement de notre travail, à savoir le « pourquoi » sexué de la pratique ;

- *la direction* : le travail du corps nécessaire à la réalisation des objectifs corporels fixés renvoie à une planification et à une rationalisation de l'entraînement comme de la vie quotidienne pour que le pratiquant sache ce qu'il veut et où il va. Les objectifs et le travail fixent la voie à suivre pour le pratiquant. Cette dimension va de pair avec des choix à effectuer, notamment en termes de prise de risques ;

- *la sensation* : les deux dimensions précédentes induisent un ressenti et un vécu de la situation chez le pratiquant, incorporés et encorporés (Haraway, 1991). Plus précisément, le bodybuilder éprouve socialement comme sensoriellement le fait d'être un homme, ce qui se construit à travers le travail de son corps, de même que ce dernier entraîne des influx nerveux particuliers qui l'ancrent dans la réalité. Cette dimension est d'autant plus forte que le bodybuilding est un sport qui propose une triple transformation, comme sa présentation par Joe Weider le laisse entendre : du corps, du moi (individuellement) et du soi (socialement).

Par conséquent, s'interroger sur la « sphère de la circulation » dans une perspective de genre amène obligatoirement à se questionner sur la « sphère de la production » : pour avoir et montrer un corps, il est nécessaire de « se faire un corps » au préalable. Pour rester dans ce vocabulaire à connotation économique, la valeur individuelle du corps bodybuildé nécessite certes une validation sociale sur un « marché de signes » (Baudrillard, 1970), mais surtout une quantité de travail permettant le développement physique. L'analyse sociologique de la pratique du bodybuilding amène à investiguer de façon détaillée l'entraînement réalisé, ainsi que l'organisation quotidienne mise en place pour atteindre le plus rapidement possible le niveau corporel espéré.

Or cette dimension ne va pas de soi. Effectivement, la transformation du corps est un processus long, pas forcément linéaire, et pas strictement lié à des facteurs individuels. Dans le cas du bodybuilding, il existe différents moments et paliers que le pratiquant peut être amené à franchir ou pas, selon ses choix, ses influences et ses rencontres. Au cours de ce processus, l'individu est amené à se transformer plus ou moins fortement, que ce soit sur le plan corporel ou sur celui de sa vie sociale. Cela signifie que le bodybuilding est aussi une affaire d'engagement, que nous pouvons relier à la question de la fragilité masculine ressentie : un individu s'engagerait d'autant plus fortement qu'il voudrait obtenir un « gros » physique, dans le but justement de combler cette fragilité par un extérieur fort. Nous considérons ainsi l'engagement dans la pratique comme notre deuxième axe majeur de recherche, que nous supposons à ce stade associé et même subordonné au premier. Il s'agit du « comment » de la pratique.

En conséquence, nous posons au cours de cette réflexion la problématique suivante : **dans quelle mesure la pratique du bodybuilding permet-elle de compenser une fragilité relative à l'identité masculine ?**

Cette problématique permet de tester deux hypothèses fortes :

***H1 : le bodybuilding est pratiqué pour combler une fragilité masculine***

Comme le bodybuilding développe à l'extrême les muscles, et que ceux-ci sont au cœur de la construction identitaire masculine, il est susceptible d'attirer de nombreux hommes en situation de fragilité identitaire. Autrement dit, produire une apparence corporelle forte pour la montrer serait un moyen de combler une faiblesse intérieure.

***H2 : plus le sentiment de fragilité masculine est fort, plus l'engagement dans la pratique est élevé***

En lien avec l'hypothèse 1, il serait logique qu'un lien de causalité existe entre le sentiment de faiblesse masculine, et le degré d'engagement dans la pratique. Effectivement, si le développement musculaire est le meilleur moyen de recouvrer un sentiment identitaire positif, une fragilité importante devrait pousser à vouloir aller de plus en plus loin dans la pratique. En d'autres termes, étant donné que les sphères de la « circulation » et de la « production » sont liées, l'investissement dans le bodybuilding devrait être plus fort avec une identité masculine déstabilisée.

En somme, notre problématique, ainsi que les deux hypothèses reliées, nous amènent à investiguer plusieurs dimensions :

- comprendre les motivations de bodybuilders typiques pour savoir si un tel lien peut être établi ;
- si c'est le cas, quel(s) degré(s) d'engagement les bodybuilders sont-ils prêts à mettre en œuvre pour parvenir à leurs fins, avec les conséquences que cela entraîne ?
- si ce n'est pas le cas, quel(s) est/sont le(s) autre(s) déterminant(s) de la pratique ?

Pour tenter d'apporter un éclairage sociologique à cette problématique et à ces trois dimensions, nous nous appuyons sur trois piliers majeurs :

1) les théories sociologiques du genre, du corps et du sport essentiellement. Ces trois champs scientifiques paraissent les plus structurants pour comprendre le sens sexué de la pratique du bodybuilding, dans toutes ses dimensions ;

2) une étude de terrain réalisée entre juin 2009 et septembre 2010 dans 3 salles de bodybuilding de Haute-Savoie en France. A travers différentes phases de recherche, nous avons réalisé 120 observations directes ainsi que 30 entretiens semi-directifs auprès de bodybuilders typiques. Nous précisons à ce stade que pour des raisons de choix de recherche et de disponibilité, ces 30 bodybuilders sont des hommes hétérosexuels. De plus, notre hypothèse H1 nous ayant amené à privilégier le rapport des hommes vis-à-vis des femmes dans une perspective hétérosexuée, il convenait de se centrer prioritairement sur une fragilité ressentie par rapport aux femmes, que le bodybuilding permettrait de combler ;

3) la mobilisation de notre expérience personnelle. En effet, pratiquant le bodybuilding depuis 17 ans, nous avons été amené à expérimenter dans une dimension profane les questionnements précédents à travers la fréquentation de différentes salles. Comme nous l'expliquerons, nous considérons que ce vécu, et plus largement, notre subjectivité, sont déterminants à prendre en compte pour réaliser ce type de recherche. En d'autres termes, notre expérience, notre positionnement et nos sensations ont été incorporés à un moment ou à un autre de notre étude, ce que nous assumons. Si cette posture comporte aussi des limites que nous évoquerons, elle nous a en tout cas guidé dans notre réflexion.

A partir de là, 7 chapitres sont développés dans cette thèse :

- *Chapitre 1* : ce premier chapitre revient sur l'évolution sociohistorique des rapports sociaux de sexe, avec comme question sous-jacente la déstabilisation de l'identité de sexe et de la position vécue masculines, en particulier pour la période des soixante dernières années. Si nous mettons en évidence à partir de là que la domination et l'oppression masculines se maintiennent au niveau

sociétal parce que les hommes parviennent à s'adapter au changement en tant que groupe, c'est aussi le cas individuellement. Chaque individu masculin cherche à bénéficier des avantages collectifs liés à l'appartenance à sa catégorie de sexe par les actions qu'il entreprend, ou lorsqu'il estime être dans une situation défavorable, à « résister ». C'est dans cette perspective que la volonté de « se faire un corps » trouverait une réelle pertinence : l'extérieur fort comblerait l'intérieur faible. C'est en particulier le cas par rapport aux femmes, puisque comme nous nous inscrivons dans la perspective de rapports sociaux de sexe, les hommes considérés comme groupe ou individuellement ne peuvent l'être sans les situer en permanence par rapport aux femmes. Ce premier chapitre est donc consacré à cette dimension, ce qui nous permet de préciser les outils théoriques et conceptuels mobilisés. Nous précisons enfin sur ce point que le contenu de ce chapitre est premier car il a pour fonction de nous aider à poser théoriquement les bases de notre analyse. Si bien évidemment, nous traitons dans ce travail du bodybuilding, le cœur de notre réflexion, c'est également le monde des hommes aujourd'hui que nous questionnons à travers ce prisme. Nous nous situons dans la même perspective de Klein (1993, p 6) lorsqu'il affirme dans son étude sur le bodybuilding que si l'homme moyen est apparemment différent du bodybuilder, les bodybuilders sont aussi des hommes. Les interrogations que se posent les bodybuilders à propos de l'identité de sexe ne sont sans doute pas toutes spécifiques à leur groupe, et renvoient au contraire à des enjeux et des dimensions plus larges. Cela justifie à nos yeux les développements historiques et théoriques généraux permettant de situer les hommes aujourd'hui, et ainsi de mieux comprendre l'importance donnée au travail du corps via le bodybuilding.

- *Chapitre 2* : dans le prolongement de notre explication précédente, se « faire mâle par le corps » pour espérer recouvrer et démontrer une identité masculine forte et stabilisée nécessite une organisation et une codification majeures de la façon d'obtenir le résultat corporel souhaité. Dans cette perspective, nous revenons tout d'abord sur le « poids du corps » aujourd'hui, qui plonge ses racines dans la modernité. Bien que ses significations sociales aient évolué au fil du temps, nous montrons que le corps peut être considéré comme élément central de la construction de l'identité d'un individu, et dans son positionnement dans les interactions sociales. Nous expliquons à partir de là la philosophie du corps malléable et augmentable à l'infini qui guide l'imaginaire du corps contemporain, et qui pousse certains hommes à rationaliser leur corps. En conséquence, dans une logique similaire à celle évoquée pour le chapitre 1, il nous a semblé essentiel de situer théoriquement et historiquement ce rapport au corps contemporain, avec le souci d'amener progressivement le contexte d'émergence du bodybuilding, et *in fine* les raisons de son attractivité pour certains hommes fragiles qui verraient dans le corps une « voie de salut ».

- *Chapitre 3* : au cours de ce chapitre, nous mettons en évidence en quoi le bodybuilding représente l'activité physique adéquate pour espérer transformer le corps de la façon la plus radicale et maîtrisée possible, et ainsi répondre au sentiment de faiblesse masculine. Effectivement, en revenant sur ses principes, ses origines et son développement en tant que sport moderne, nous comprenons comment il s'est construit sur un univers de la performance qui va

dans le sens de l'affirmation de la toute-puissance masculine. L'imaginaire, les insitutions officielles, les médias comme les « stars » de ce sport mettent en avant un message clair, simple et visible de force masculine qui est susceptible d'être particulièrement bien reçu par des individus masculins fragiles en situation de mal-être identitaire.

- *Chapitre 4* : nous exposons à ce stade nos choix méthodologiques et épistémologiques, ainsi que les détails relatifs à notre terrain de recherche. Plus précisément, nous expliquons en premier lieu pourquoi les méthodes de l'observation directe et de l'entretien semi-directif nous ont paru comme les plus adaptées pour recueillir les données dont nous avons besoin pour mener à bien notre étude. Par conséquent, elles se sont avérées adéquates par rapport au choix de la posture compréhensive induite par la recherche de la signification de la pratique évoquée au début de cette introduction. De même, nous donnons dans ce chapitre des détails sur le choix et les caractéristiques de notre terrain, relativement aux 3 salles et aux 30 bodybuilders que nous avons sélectionnés. En second lieu, nous précisons notre positionnement épistémologique, en particulier vis-à-vis de la prise en compte de notre subjectivité dans l'acte de recherche. Au cours de notre recherche, nous avons considéré que celle-ci était non seulement possible, mais aussi souhaitable, bien qu'une telle décision comporte simultanément des limites et nécessite des précautions.

- *Chapitre 5* : ce chapitre est dédié à l'analyse de notre premier axe majeur de recherche, à savoir l'identité masculine. Ce premier axe s'est imposé à nous en lien avec la problématique et notre première hypothèse de recherche. Nous tentons de révéler dans quelle mesure cette identité est éprouvée par les pratiquants, que ce soit à travers les discours et les comportements à la salle. Elle repose alors sur deux dimensions que nous soulignons, une « corporelle » (le corps est le reflet de l'identité) et une « sociale » (l'individu se situe dans les interactions à travers son corps). De même, la configuration des salles offre des éléments heuristiques sur ce point, car elle renseigne plus ou moins explicitement sur la dimension genrée du bodybuilding. Tout comme le chapitre 6, celui-ci est volontairement déséquilibré quantitativement, car nous avons souhaité donner l'importance la plus grande possible aux données de terrain, pour mieux comprendre les logiques des acteurs et du contexte.

- *Chapitre 6* : dans le prolongement du chapitre précédent, nous questionnons notre second axe central, dont nous rappelons qu'il est pour nous subordonné au premier compte tenu de notre problématique et de nos hypothèses de recherche. Par conséquent, nous nous intéressons aux différents niveaux d'engagement des pratiquants, à travers leurs physiques, leurs rapports à l'entraînement et leur degré de socialisation et d'intégration à toutes les dimensions du bodybuilding (nutrition, supplémentation, dopage, vie amicale, vie professionnelle, vie familiale,...). De façon plus détaillée, nous travaillons d'une part sur l'engagement corporel au moment de la production du corps, surtout lors de l'entraînement. Mais d'autre part, parce que progresser dans le bodybuilding oblige à organiser sa vie bien au-delà de l'entraînement, nous traitons de l'engagement en termes de mode de vie, et même en tant que

système de vie, où toutes les sphères de l'existence du bodybuilder sont potentiellement concernées.

- *Chapitre 7*: enfin, nous croisons dans ce dernier chapitre les axes « identité masculine » et « engagement dans la pratique », pour mettre à jour une concordance, voire un lien de causalité entre les deux (la faiblesse de la première déterminant le second). Outre l'existence d'une telle relation, ce chapitre permet de s'interroger sur de nombreux facteurs. Nos résultats nous autorisent en effet à nous questionner sur la nature de la relation précédente : si la problématique de la fragilité vis-à-vis des femmes est mise en avant, c'est avant tout dans le rapport aux autres hommes que semblent se situer les principaux enjeux sexués de la pratique. Cet élément majeur nous amène alors à questionner le sens du travail effectué dans la production du corps des bodybuilders fragiles, notamment en comparaison de leur travail professionnel. Surtout, il convient de le resituer dans les rapports sociaux que nouent les hommes entre eux, puisque ce travail du corps pourrait permettre d'apporter une valorisation que n'offre pas ou moins le travail professionnel. De même, nos résultats nous poussent à savoir si d'autres déterminants de la pratique peuvent être mis en évidence, qui seraient plus ou moins fortement liés à la problématique du genre.



## **Chapitre 1 : Résistances et résiliences masculines contemporaines**

---

Deux points sont abordés dans ce chapitre : tout d'abord, nous mettons en évidence que malgré les changements sociaux, le « corps » masculin en tant que groupe parvient à maintenir une position favorable relativement à celle occupée par les femmes. C'est notamment le cas pour la période contemporaine, puisque nous relativisons la portée des éléments indiquant une égalisation croissante des conditions et des situations entre les hommes et les femmes. Nous montrons de façon critique que malgré une réalité indéniable, ce processus n'a pas mis fin pour autant à la domination masculine, et encore moins à la persistance des inégalités entre les sexes. Pourtant, ce processus peut être vécu individuellement comme une menace et une remise en cause positionnelle pour certains hommes, qui cherchent alors à « résister ». C'est ce que met en lumière le deuxième point de ce chapitre. Nous précisons que nous considérons essentiellement ici le cas de la France, pour des questions d'accès aux données.

### **1.1 Le corps masculin contemporain : entre héritages et recompositions**

Au cours de cette partie, nous expliquons comment la catégorie de sexe des hommes parvient à assurer sa domination et son oppression à l'égard de la catégorie de sexe des femmes. Ainsi, après avoir explicité les concepts théoriques et épistémologiques fondamentaux pour développer une grille de lecture critique, nous dressons ensuite un panorama socio-historique montrant dans quelles circonstances les hommes parviennent à imposer leur force collective et à préserver l'orientation androcentrique de la société.

#### **1.1.1 Le poids sociétal des hommes**

Ce premier point nous donne l'occasion de préciser certains concepts clés de notre analyse, puisque celle-ci démontre à partir de là comment s'opère le glissement du masculin à l'oppression masculine.

##### **1.1.1.1 Une cosmologie de genre androcentrique**

Nous revenons ici sur les concepts d'identité de sexe, de catégorie de sexe et d'« ordre sexué », qui sont au cœur de notre recherche. Nous cherchons à mettre en évidence dans quelle mesure ils permettent de comprendre pourquoi et comment les hommes parviennent à orienter les ressources sociétales en leur faveur, au détriment des femmes.



La sociologie contemporaine étudiant les rapports entre les sexes se base sur la notion de genre, qui renvoie à différentes acceptions. Nous pouvons citer tout d'abord Oakley, qui précise en 1972 la distinction entre sexe et genre : « *« sexe » est un mot qui fait référence aux différences biologiques entre mâles et femelles [...]. « Genre » par contre est un terme qui renvoie à la culture : il concerne la classification sociale en « masculin » et « féminin » [...]. On doit admettre l'invariance du sexe tout comme on doit admettre aussi la variabilité du « genre »* » (Guionnet & Neveu, 2009, p 24).

Cette définition du genre d'Oakley peut être reliée aux travaux précurseurs de Stoller dans les années 1960 qui utilise le terme pour distinguer le biologique du psychologique dans la définition des identités masculine et féminine, et de façon plus antérieure aux réflexions de Money (1955). En effet, ces derniers ont fait émerger la notion de genre pour rendre compte de la non coïncidence systématique entre le sexe anatomique et l'identité sociale des hommes et des femmes (Vuille, 2008). Le sexe anatomique, inscrit dans les corps, n'engendre ici pas mécaniquement ou naturellement des distinctions ou des séparations entre le masculin et le féminin. De ce fait, distinguée de celle de sexe, la notion de genre s'éloigne d'une conception « naturaliste » du féminin et du masculin, montrant par exemple, pour reprendre l'expression de De Beauvoir (1986), qu'« on ne naît pas femme, on le devient ». Cela signifie que les rôles et l'identité associés aux individus des deux sexes possèdent une dimension sociale, culturellement acquise, renvoyant à une classification du masculin et du féminin.

C'est pourquoi en sociologie, depuis ces réflexions pionnières, le genre est progressivement devenu une « catégorie utile » (Scott, 1998) pour comprendre la construction sociale du masculin et du féminin. Ainsi, à travers la socialisation, les individus développent et systématisent progressivement des attitudes sexuées particulières, et les mettent en correspondance avec ce qui est socialement attendu de leur sexe.

Cette « socialisation du biologique » (Bourdieu, 1998) est au centre de la construction de l'identité sexuée individuelle, ce sentiment subjectif acquis par étapes d'être un homme ou une femme, plus ou moins en lien avec la réalité des organes génitaux, et structurant la vie psychologique et sociale. Effectivement, si le sexe renvoie étymologiquement à ce qui sectionne, coupe, sépare (Schaeffer, 1997), indiquant que chaque identité est unique (« identité-ipse »), il est aussi ce qui rassemble par l'unité et l'identique grâce à un dénominateur commun (« identité-idem »). Cette identité sexuée individuelle s'inscrit par conséquent dans une construction dialectique symbolique, à la frontière du Soi et d'Autrui.

Cependant, l'identité sexuée, qui est au cœur des rapports entre sexe et genre, se distingue sur ce point de l'identité sexuelle et de l'identité de sexe. La classification opérée par Mathieu (1989 ; 1991, p 231) permet de mieux percevoir les différences entre les trois, où un individu se pense et se sent comme appartenant à un sexe :

- l'identité sexuelle est « *basée sur une conscience individualiste du sexe. Correspondance homologique entre sexe et genre* ». Elle renvoie à une dimension très individualiste du vécu psychologique du sexe biologique ;
- l'identité sexuée est fondée quant à elle « *sur une conscience de groupe. Correspondance analogique entre sexe et genre : le genre symbolise le sexe (et inversement)* ». Elle lie plus fortement l'individu à une conscience de groupe, dans la mesure où ce dernier imprime voire impose des comportements sociaux en fonction du sexe biologique ;
- enfin, l'identité de sexe est « *basée sur une conscience de classe. Correspondance sociologique entre sexe et genre : le genre construit le sexe* ».

Selon cette distinction, l'identité sexuelle part du principe que les différences biologiques sont premières et explicatives des comportements sociaux individuels. Elle correspond à un déterminisme biologique créant une simple adéquation unilatérale, un pur reflet entre le sexe biologique et le sexe social. D'un point de vue sociologique, le risque d'une centration sur l'identité sexuelle est alors de donner trop d'importance au biologique, et de produire une « cécité du genre » (*gender-blindness*), donc de ne pas suffisamment rendre compte des origines sociales des principes de différenciation hommes – femmes. De plus, cette conception est « fixiste » et très « dichotomique » concernant l'identité d'un individu, selon une logique causale réductrice : tel individu peut être indiscutablement classifié dans une des deux catégories de sexe en fonction de ses organes génitaux, et si tel individu possède tel sexe, il adopte forcément tel comportement social. En d'autres termes, il existe une bipartition de la société en deux catégories en fonction du sexe anatomique des individus.

L'identité sexuée et, dans une plus grande mesure l'identité de sexe, amènent à moins réifier et figer cette relation, donc à concevoir celle-ci comme toujours évolutive car fonction des rapports sociaux au sein d'une société donnée. Ces deux concepts insistent davantage sur l'idée de processus, dont la nature et la configuration dépendent à la fois de l'état d'une société (dimension objective) et des interactions sociales tout comme des perceptions individuelles relatives aux rapports entre les sexes (dimension subjective). Cependant, l'identité sexuée renvoie à une conception « essentialiste », dans laquelle se reconnaît Walby (1997) par exemple. Pour celle-ci, si le genre est bien un construit social, il est lié à l'idée qu'il existe préalablement des différences naturelles entre les sexes définissant des essences masculines et féminines. Pour elle, les différences de sexe restent premières et naturelles, et les inégalités de genre sont construites à partir de la perception de ces différences universelles et a-historiques.

Ce mode de conceptualisation s'appuie toujours sur l'existence de deux groupes de sexe clairement séparés, qu'ils soient complémentaires ou opposés. Dans cette conception, comme les rapports sociaux entre les sexes se basent avant tout sur le biologique, la masculinité et la féminité restent fondamentalement assignées selon le sexe, avec l'idée d'« *un présumé non examiné : celui d'une antécédence du sexe sur le genre et que si ce*

*présupposé est explicable historiquement, il n'est pas justifiable théoriquement* » (Delphy, 2001, p 248).

C'est pourquoi, avec le concept d'identité de sexe, la perspective est radicalement différente en nature, et pas seulement en degré, induisant que les relations entre processus sociaux, culturels et biologiques sont plus complexes et réflexives (West & Zimmerman, 1987). En adhérant à ce cadre de pensée, la notion de genre prend alors un tout autre sens. Il ne s'agit plus de la part sociale « rajoutée » à une dimension biologique préexistante et « vraie » en quelque sorte, mais d'un système social à la fois :

- construit puisqu'il divise les individus en catégories de sexe qui sont hiérarchisées ;
- et signifiant dans la mesure où il structure fortement les catégories de pensée.

Autrement dit, « *le genre peut ainsi être défini comme un système de bicatégorisation hiérarchisé entre les sexes (hommes/femmes) et entre les valeurs et représentations qui leur sont associées (masculin/féminin)* » (Bereni & alii, 2008, p 7).

Selon cette acception, le genre permet de prendre en compte non seulement l'aspect social du sexe biologique, mais surtout de rendre le social autonome, c'est-à-dire doté d'une causalité propre irréductible à des lois biologiques. Ce qui est intéressant ici, c'est de considérer que les rapports entre sexe et genre sont sociologiques mais aussi politiques, en particulier parce que le biologique est utilisé à ces fins. Les sociétés tendent en effet à s'appuyer sur cette dimension pour construire la hiérarchie du genre, et à la manipuler en fonction de cette différence sociale (Mathieu, 1989).

Dans cette optique, nous pouvons citer en premier lieu Stoltenberg (1990) qui refuse la catégorisation dichotomique des humains en êtres biologiquement mâles et femelles, dans la mesure où pour lui, tous les critères de sexe biologique se trouvent sur un continuum. Ce dernier va à l'encontre de la bicatégorisation biologique, qui est pourtant lourde de conséquences sur le plan social, car elle induit des processus de stigmatisation et d'inégalités en fonction de son positionnement. Ainsi, l'idée même de masculinité et de féminité apparaît contestable, et la séparation entre nature et culture devient alors moins évidente.

En renversant la problématique, il est possible au contraire de penser que la culture peut construire les représentations de la nature. Cette dernière n'est dans ce cadre pas perçue comme la variable explicative première et irréductible, mais à l'inverse comme celle à expliquer par la dimension culturelle. En effet, si construire ne veut pas dire créer *ex nihilo*, « *c'est parce que le genre construit la différence sexuelle (et habituellement reproductrice aussi) et l'inscrit sur les corps, qu'il crée l'illusion d'une inévitabilité* » (Carver, 2000, p 501). Ainsi, comme le précise Laqueur (1992), les définitions sociales

du genre affectent la perception du sexe, jusque dans sa matérialité anatomique. En complément de la citation de Carver, il montre par exemple que l'anatomie masculine et féminine, fréquemment présentée comme séparant objectivement les deux sexes, est en fait déterminée par des *a priori* de genre, dans le sens où la définition sociale du masculin et du féminin influence la perception et la signification des anatomies. Il y a en conséquence ici clairement à l'œuvre une dimension « anti-essentialiste », qui insiste sur le fait que c'est la construction des relations au sein du genre qui valorise l'idée d'une différenciation des sexes, elle-même culturellement construite.

Dans cette perspective, Delphy (2001) pense même que sans le genre, le sexe ne serait qu'une différence physique parmi d'autres. Le sexe est perçu dans cette conception comme le contenant de construits sociaux emprunts de « biais de genre », c'est-à-dire comme un donné biologique premier et indépassable alors qu'il est en fait, en tant que catégorie, construit par le genre. Pour Delphy, le genre apparaît comme le principe d'organisation sociale créant des normes et des droits différents et surtout inégaux selon l'appartenance de sexe. Le genre posé ici au singulier permet donc d'affirmer le principe de partition lui-même, et de présenter les deux sexes comme antagonistes, avec d'un côté les hommes et de l'autre les femmes. En somme, comme le résume Kimmel (2013), dire que nous nous situons dans des sociétés genrées implique d'une part que leur organisation ont évolué de façon à souligner des différences hommes/femmes qui justifient l'existence d'inégalités entre eux. D'autre part, elles véhiculent la croyance d'une neutralité institutionnelle du genre, alors qu'elle est en fait à l'avantage du groupe dominant.

Cette conception « anti-essentialiste » souligne ainsi le rôle du langage et du discours dans la formation et les représentations des identités de sexe. Elle s'inspire en cela tout d'abord des analyses de Foucault (1994) qui ont participé à la dénaturalisation des catégories de sens commun tenues pour données biologiquement et universelles que sont les sexes masculin et féminin. Elle prend également pour référence l'approche psychanalytique lacanienne qui insiste sur la construction culturelle des identités de sexe. Pour lui, le subconscient est un lieu d'émergence de la division sexuelle et un lieu d'instabilité constante pour le sujet sexué.

D'où en premier lieu, pour les tenants de cette conception, l'adhésion à l'idée d'une multiplicité des identités de sexe et des préférences sexuelles (donc où la « norme » de l'hétérosexualité apparaît comme un construit social), qui montre bien que l'identité de sexe est le résultat d'une identification à partir des catégories identitaires culturellement transmises, et non une réalité naturelle opposable au genre, produit culturel (Fassin, 2004 ; Mouffe, 2000). Le genre est une catégorie « utopique » comme le rappelle Welzer-Lang (2008, p 57), mais qui se veut créatrice : penser les rapports entre les sexes avant tout sous l'angle politique, c'est penser la remise en cause de la hiérarchie du genre et la contingence idéale et matérielle des catégories de sexe. Le développement du phénomène *queer* (étrange, bizarre) est un bon indicateur de ces « troubles dans le genre » (Butler, 2006) : de nombreuses apparences biologiques et

sociales (intersexes, hermaphrodites, transsexuels, transgenres), de même que certaines préférences sexuelles (hétérosexualité/homosexualité) font que la classification binaire des sexes, qui est au fondement de nos représentations sociales, est remise en cause.

Des individus peuvent ne pas être « repérables » selon ces critères de classement binaires et se situer à ses interstices, biologiquement comme socialement, et même l'afficher ostensiblement dans un souci de « retournement de stigmata » qui interpelle voire dérange la société « normale ». Comme le rappelle la biologiste Fausto-Sterling, « *le sexe d'un corps est simplement trop complexe. Il n'y a pas de ou l'un/ou l'autre* » (Fausto-Sterling, 2000, p 3). Butler (2006) montre ainsi que la dichotomie biologique et sociale entre hommes et femmes est réifiée et idéologisée pour cacher que la réalité humaine est en fait beaucoup plus complexe et ne se laisse pas forcément catégoriser de façon binaire. Dans cette configuration, le genre définit à nouveau les sexes en tant que catégories, car il invite à rendre conforme à ses principes biologiques dichotomiques les individus « déviants ». Le genre possède indéniablement une influence sur la matérialité des corps, dans le sens où il va créer la nécessité de les sexuer.

D'autre part, en suivant Delphy (2001), le sexe devient davantage un marqueur construit socialement par le genre utilisé pour classer les individus dans des catégories de sexes hiérarchisées, comme nous l'avons indiqué. A partir de là, l'important est de comprendre que notre perception des deux sexes biologiques est, dans une logique en grande partie discursive, conditionnée par la façon dont nous nous représentons socialement le masculin et le féminin. Elle l'est aussi par leur importance sociale respective, au sein d'un ordre marqué par des rapports de pouvoir instituant la domination d'une catégorie de sexe sur une autre, en l'occurrence de celle des hommes sur celle des femmes. Dans la conception « anti-essentialiste » évoquée précédemment, ce n'est pas parce que deux sexes biologiquement différents existent qu'il est possible d'élaborer une séparation en deux groupes sociaux, qui engendrerait certains rapports de sexe au sein d'un « ordre sexué » (Sénac-Slawinski, 2007) particulier.

L'« ordre sexué » désigne ici la configuration sociétale qui émerge des relations entre les sexes. Mais il renvoie aussi à une configuration spécifique qui conditionne la nature des rapports de sexe associés et donc les regroupements sexués des individus ainsi que leur hiérarchisation. Ces deux catégories de sexe sont des concepts fondamentalement sociologiques, et pas uniquement biologiques, sachant que selon l'appartenance à l'une ou l'autre catégorie, l'individu aura un traitement différent (Goffman, 2002). Mathieu prolonge cette analyse en montrant que les deux catégories de sexe ne peuvent être pensées l'une sans l'autre, parce qu'elles correspondent aux deux éléments d'un même système structural, le « système de sexe », où « *les catégories de sexe ne sont pas en soi séparées, mais elles se définissent dans et par leur relation* » (Mathieu, 1971, p 37).

Si ce « système de sexe » s'apparente d'une certaine manière au concept d' « ordre sexué », il s'en distingue par sa dimension plus critique, dans le sens où il crée deux grandes classes de sexe que sont les groupes des hommes et des femmes, dont les relations sont basées sur le conflit du fait d'existence d'inégalités et de rapports de pouvoir. Autrement dit, ces classes sont fondamentalement dans un rapport de force pour l'accès aux ressources sociétales, donc en opposition, car *« les classes de sexe, c'est-à-dire les hommes et les femmes, sont donc créées et simultanément hiérarchisées. C'est leur rapport pratique qui les constitue en tant que tels. Il n'y a donc pas d'une part des femmes et d'autre part des hommes, existant tels quels et ensuite des rapports de force qui s'instaureraient donnant lieu à un système patriarcal ou autre »* (Thiers-Vidal, 2010, p 34).

Pour faire une comparaison avec l'analyse marxienne relative à la lutte des classes dans le système capitaliste, il existe des classes de sexe « en soi » et « pour soi » : les premières sont délimitées à partir des éléments matériels de l'existence construisant et séparant le masculin et le féminin aux niveaux social comme biologique, sachant que ces éléments sont fortement conditionnés par les discours sociaux ; les secondes font référence à une « conscience de classe » qui renvoie à l'idée d'une certaine solidarité et homogénéité entre les membres d'une classe, créant un sentiment d'appartenance commun.

Certes, les frontières entre ces classes de sexe ne sont pas complètement hermétiques, dans la mesure où les délimitations biologiques et sociales sur lesquelles elles se fondent sont construites. Comme les concepts et les réalités de sexe, classes de sexe et genre ne coïncident pas toujours (West & Zimmerman, 1987), la classification peut être différente de la réalité biologique, et ne pas forcément produire une identification positive par exemple. Ces classes de sexe ne sont pas non plus totalement homogènes, dans la mesure où elles sont traversées par de multiples tensions et clivages. Il y existe de nombreuses façons individuelles de vivre l'expérience de l'appartenance à la classe de sexe. Cela indique que les rapports entre les sexes sont marqués par l'intersectionnalité (Bereni & *alii*, 2008), c'est-à-dire qu'ils doivent être analysés avec d'autres rapports de pouvoir.

C'est d'ailleurs un des intérêts de l'analyse sociologique du genre : s'inscrire dans la perspective de l'existence de classes de sexe amène à s'interroger sur leur construction. Cela oblige d'une part à investiguer leurs contenus et leurs frontières : dans une perspective relationnelle des sexes, une telle posture induit de mettre en avant les dimensions « floues », évolutives voire contradictoires de telles délimitations macrosociales, sans s'enfermer dans des catégories parfaitement descriptives et mesurables (Daune-Richard & Devreux, 1992). Mais d'autre part, il s'agit de mettre en évidence que même s'il existe des inégalités situationnelles entre les membres d'une classe, des identités différentes, ainsi que des liens entre membres de classes différentes, ces facteurs ne peuvent prétendre à contester un positionnement sociétal d'une classe de sexe en tant que groupe social relativement à l'autre. Ceci nécessite une centration sur les structures, mais aussi sur ce qui semble constituer le « cœur » de chaque classe de sexe.

Dans ce cadre, pour rester dans l'analogie marxienne, ce n'est pas parce qu'il y a classes de sexe qu'il y a lutte des classes de sexe, mais au contraire c'est parce qu'il y a lutte des classes qu'il existe des classes. Ainsi, la lutte des classes de sexe est avant tout une question politique renvoyant au « système de sexe » inégalitaire. Ce dernier est lui-même à mettre en lien avec la notion de genre en tant que système social séparant les sexes, car il « *est un élément constitutif de rapports sociaux fondés sur des différences perçues entre les sexes, et le genre est une façon première de signifier des rapports de pouvoir* », c'est-à-dire « *un champ premier au sein duquel, ou le moyen duquel le pouvoir est articulé* » (Scott, 1988 in Guionnet & Neveu, 2009, p 25). Ces rapports de pouvoir indiquent donc implicitement que les rôles dévolus à chaque sexe dans la société ne s'articulent pas toujours positivement, au sens fonctionnaliste du terme : le « système de sexe » n'est pas forcément utile et profitable aux deux sexes dans la même mesure ; il est susceptible au contraire de contenir voire d'être sous-tendu par des inégalités entre les sexes.

Les « discordances » et les « ouvertures » biologiques et sociales évoquées montrent selon nous que le « système de sexe » et les « classes de sexe » sont aussi ouverts, au sens où l'action des acteurs peut chercher à renverser leur permanence et leur hermétisme. Ainsi, s'ils possèdent une dimension inégalitaire et oppressive à l'avantage des hommes, ils contiennent en eux-mêmes des potentialités de subversion. Si nous nous distançons de l'idée de rapports de sexe pacifiés défendus par certaines (Haicault, 2000 ; Tahon, 2004), et tout en nous situant dans la perspective de rapports sociaux de sexe, nous précisons cependant que nous utiliserons désormais dans ce travail les concepts de « catégories de sexe » et d'« ordre sexué ». Ces derniers permettent en effet de penser le changement social possible.

Malgré tout, chaque société développe sa propre conception de ce qui semble « être » pour les deux catégories de sexe, impliquant une définition du masculin et du féminin. Ce sont ces normes qui vont produire des différences entre les catégories de sexe, et qui vont permettre aux individus de se juger eux-mêmes en référence à leur sentiment d'appartenance à celles-ci. C'est ce que Goffman qualifie de *Genderism*, soit un comportement individualisé lié à une appartenance de catégorie de sexe (Goffman, 2002), ce qui s'apparente à la notion d'identité de sexe suivie jusqu'ici<sup>2</sup>. Or si les analyses sociologiques se centrent pour la plupart sur le *Genderism* féminin, il est important de chercher à mieux comprendre et expliquer comment le masculin se construit et évolue.

Ainsi, pour les hommes, une norme de l'identité de sexe masculine dominante existe, s'articulant autour des caractéristiques suivantes (Bereni & *alii*, 2008) :

- posséder des organes génitaux mâles apparents. Cela impose une appropriation particulière de ceux-ci, à la fois dans leur signification biologique et sociale, car ils renvoient dans la conscience des hommes à un certain pouvoir (Falconnet & Lefaucheur, 1975 ; Reynaud, 1981) ;

---

<sup>2</sup> Voir p 2.

- être fort, dur, performant. Ces qualités doivent se retranscrire dans les comportements (activités, techniques du corps, choix des métiers,...), mais aussi dans les corps (physique et psyché). Le masculin doit se faire voir pour se distinguer du féminin. Dit autrement, le poids de l'apparence est important, puisque le système d'identification de nos sociétés induit des pratiques de positionnement et des moyens d'étiquetage spécifiques à chaque sexe (Goffman, 2002) ;

- être hétérosexuel. Dans la logique de la première caractéristique, la biologie imposerait de s'unir avec le sexe présenté comme complémentaire ou opposé, pour les besoins de la reproduction notamment. Mais cette réalité est aussi construite socialement, car la sexualité induite par l'hétérosexualité permet aux hommes de s'appropriier les femmes et de les dominer (Thiers-Vidal, 2010), comme nous le développons dans le point suivant.

Ces trois caractéristiques ne doivent pas être comprises comme démontrant que le masculin renvoie à une catégorisation homogène des hommes, asociale, a-historique, fixe et indépendante (Welzer-Lang, 2008). Au contraire, dans le prolongement de ce que nous avons développé *supra*<sup>3</sup>, il est important de souligner qu'une très grande variabilité de l'identité masculine existe, tout comme la délimitation même de la catégorie de sexe masculine est floue et contestable car construite socialement (Kimmel, 2013). Cependant, la norme de l'identité masculine évoquée ci-dessus fait référence à l'idée et à la réalité d'une oppression masculine sur laquelle il paraît important d'insister.

### 1.1.1.2 Du masculin à l'oppression masculine

Selon cette conception, les sociétés ont institué au fil des siècles une hiérarchie sociétale favorable à la catégorie des hommes, et symétriquement défavorable à celle des femmes. Cela signifie que non seulement les deux sexes n'ont pas les mêmes probabilités d'accès aux différentes ressources, mais aussi que les principes politiques organisateurs de la société en question sont basés sur l'idée que l'universel et le masculin se confondent (Delphy, 2001).

Ce système hiérarchisé « androcentrique » s'accompagne d'une oppression des hommes sur les femmes, à quatre niveaux (Pfefferkorn, 2007, p 225) :

- *l'exploitation* : le groupe des hommes s'approprie le travail des femmes sans contrepartie équivalente ;
- *la domination* : elle fait référence au pouvoir exercé par les premiers sur les secondes ;
- *la discrimination* : les femmes bénéficient de droits collectifs moindres et d'un traitement individuel différencié et inégalitaire ;

---

<sup>3</sup> Voir p 15.



- *la stigmatisation* : il existe une dévalorisation des femmes liée à la possession d'attributs jugés négativement.

Au cœur de ce système, la domination masculine joue un rôle particulièrement important, car elle implique :

- un meilleur positionnement objectif des hommes par rapport aux femmes sur le plan collectif, dans l'accès aux ressources sociales valorisées (emploi, revenu, logement, sport,...) ;

- un rapport d'appropriation des femmes par les hommes. En particulier ici, la façon de concevoir la sexualité, surtout la norme de l'hétérosexualité, apparaissent centrales. Au-delà des aspects biologiques, l'hétérosexualité s'est en effet construite historiquement contre le sentiment de montée en puissance des femmes (Bereni & *alii*, 2008) : la naturalisation des femmes les dépersonnalisent et les réifient, ce qui justifie leur « consommation » et leur échange par les hommes, sous couvert des nécessités de la reproduction biologique. Celles-ci sont aussi les « proies » masculines, dont la possession permet de confirmer et d'affirmer son appartenance au monde des hommes, en délivrant « le certificat de virilité » (Rauch, 2004) validé par la reconnaissance des autres hommes (Bourdieu, 1998). De ce fait, avec l'hétérosexualité, les femmes ne sont définies que comme objets de désir et d'excitation des hommes, ce qui assigne à ceux-ci la nécessité de posséder les femmes (MacKinnon, 1997). A l'extrême, ce système induit des violences sexuelles et des viols. La sexualisation des femmes est un acte majeur de la domination masculine car elle permet de dévaloriser les femmes en tant qu'êtres humains, et de mettre en compétition les hommes entre eux pour valoriser les meilleurs (Farge, 2011) ;

- une idéologie qui affirme la supériorité des hommes sur les femmes, que ce soit au niveau physique, social ou familial. Concrètement, cela signifie que l'homme est toujours plus fort physiquement que la femme, qui a de ce fait l'obligation de se soumettre au premier. De même, la famille doit instituer le rôle central de l'homme en tant que mari et père, dans un modèle patriarcal. Cette supériorité s'inscrirait dans un déterminisme biologique présenté comme indépassable, mais qu'il convient de réaffirmer lors de la socialisation pour marquer la séparation claire entre les hommes et les femmes, entre le masculin et le féminin, et la soumission du second au premier ;

- une idéologie défendant à partir de là la position dominante des hommes et les privilèges divers qui lui sont associés. Cela revient à nier et à combattre tout processus d'égalisation des conditions et des situations hommes/femmes, et *a fortiori* l'indifférenciation des sexes.

Les éléments précédents appellent plusieurs remarques majeures. Tout d'abord, cette domination masculine cherche à se fonder à la fois sur des éléments objectifs et subjectifs, macrosociaux et microsociaux. Autrement dit, elle est inscrite et légitimée dans les structures sociales, mais aussi conscientisée, à des degrés divers, par les individus qui la véhiculent et la réaffirment (Falconnet & Lefaucheur, 1975 ; Reynaud, 1981). Deuxièmement, la

domination masculine n'existe et ne se perpétue qu'à partir du rejet du féminin et de l'oppression des femmes. Celles-ci peuvent alors accepter activement ou passivement cet « ordre sexué », mais aussi chercher à le subvertir pour, au pire, éviter que la domination ne se transforme en hégémon, au mieux pour restaurer une plus grande égalité réelle. La domination masculine dans ce cadre s'exprime dans l'idée de violence physique comme symbolique, et de lutte plus ou moins marquée vis-à-vis des femmes.

Enfin, en suivant Goffman (2002), la particularité de la domination masculine est qu'elle fonctionne le plus souvent à partir d'une oppression sans ségrégation nette. C'est la spécificité des rapports sociaux de sexe modernes, marqués à la fois par une égalité apparente et une domination masculine très forte. Nos sociétés sont encore configurées d'une telle façon qu'un homme peut être dominé dans le processus de production, parfois par des femmes, et avoir la possibilité de dominer une femme dans son foyer, ou dans de nombreux endroits offerts par la société. Ainsi, au sein de cette configuration sociale « ensembles-séparés » particulière, même si elles sont définies comme « moins » que les hommes, elles sont malgré tout idéalisées et mythologisées, en lien avec la nécessité pour les hommes d'y avoir accès dans une perspective hétérosexuelle. Cela se traduit par tout un ensemble de codes ou de comportements spécifiques où les hommes affirment leur supériorité, et les femmes démontrent leur fragilité nécessitant le soutien des hommes, comme dans les principes de séduction et de courtoisie, qui peuvent amener à la sexualité.

Cela implique un positionnement attendu différent de la part des deux sexes : les femmes doivent être réservées pour préserver leur sexualité et leur « valeur » sociale auprès des hommes, tout en sachant qu'elles sont potentiellement des « proies » pour ceux-ci, comme indiqué *supra*<sup>4</sup> ; ces derniers au contraire ont la permission si ce n'est l'obligation de chercher à posséder les femmes, puisque c'est ce qui les définit en partie socialement. Pour les hommes, cet « arrangement » implique des devoirs – être un homme – mais aussi des droits, à l'égard des femmes essentiellement. En particulier, un homme oblige les femmes par ses actions à porter attention à lui (« principe de déférence ») pour le rassurer dans sa masculinité. Si l'aboutissement peut répétons-le être l'acte sexuel, des approbations diverses dans les interactions suffisent.

C'est pourquoi, en dernier lieu, la domination masculine est indissociable de la virilité. Celle-ci fait référence au « *vir* », donc à l'homme et aux représentations du masculin, mais renvoie plus profondément à une nature fondatrice des hommes, que ces derniers devraient préserver et transmettre, car elle est un idéal de puissance et de vertu, d'assurance et de maturité, de certitude et de domination (Corbin, 2011). En particulier, cette « force » est ancrée dans une idée de grandeur et de perfection du masculin, collectivement comme individuellement. Ainsi, par son côté « parfait », la virilité rassemble les hommes car elle est présentée comme une de leur qualité propre et parce qu'elle

---

<sup>4</sup> Voir p 20.

s'apparente à un héritage intergénérationnel ; mais elle les sépare aussi, du fait de la compétition intra-masculine qu'elle sous-entend. Elle correspond au modèle de « l'archaïque dominant » qui organise et exacerbe le triomphe du masculin à partir d'une nature présentée comme historique et immuable. Plus précisément, elle se fonde sur trois éléments (Courtine, 2011) :

- *une aptitude à la force physique et au combat* : elle va impliquer la lutte pour jauger la virilité ;
- *une fermeté morale*, soit un certain courage et une capacité à relever des défis. Ce trait complète le précédent ;
- *une puissance sexuelle*, qui permet une appropriation des femmes, « objets » de désir et d'échanges symboliques, et qui classe simultanément les hommes dans leur « performance ».

La virilité, comme elle se base à la fois sur des représentations et des comportements, peut être associée à l'action de quelques femmes. Ce type de comportements est parfois qualifié de « virilisme ». Mais ce ne sont que des cas particuliers et rares, qui confirment finalement l'existence d'un modèle de virilité qui renvoie inévitablement aux hommes (Courtine, 2011). Dans ce sens, c'est cette exacerbation de la virilité au sens de virilisme que nous retenons ici, à savoir une idéologie qui légitime et diffuse la supériorité des hommes sur les femmes (Baillette & Liotard, 1999). En conséquence, la domination masculine à laquelle se rattache la virilité s'inscrit dans les développements précédents relatifs aux implications du genre, à savoir qu'elle :

- se fonde sur une dimension sociale cherchant à être naturalisée ;
- se construit et existe dans une approche relationnelle des sexes ;
- renvoie à un rapport de pouvoir entre les sexes pour l'accès aux ressources. Il existe une « économie politique » de la domination masculine ;
- s'inscrit dans une intersectionnalité. La domination masculine est d'une part inséparable d'autres rapports de pouvoir, et d'autre part, est plus ou moins fortement vécue, véhiculée ou au contraire combattue par les acteurs sociaux.

Or dans les sociétés occidentales contemporaines héritées de modèles patriarcaux qui n'ont pas complètement disparu, c'est l'homme qui est placé au cœur de la vie publique, et qui « domine » socialement la femme (Bourdieu, 1998), à travers des principes « légaux-rationnels » et « traditionnels » (Weber, 1989). Autrement dit, si cette domination est « matérielle », c'est-à-dire physique comme économique, elle est aussi héritée de traditions ancrées dans les mœurs comme parfois dans les lois juridiques et instituée. Pour caractériser cet « ordre sexué » contemporain, il est important de le situer historiquement. Nous revenons ainsi dans un deuxième point sur quelques exemples historiques significatifs permettant de comprendre comment la domination masculine s'est instituée et maintenue au fil du temps dans les sociétés occidentales, alors qu'elle était régulièrement contestée.

### 1.1.2 Les forces du mâle : une perspective socio-historique

Nous précisons d'une part que les exemples choisis sont essentiellement empruntés à des chercheurs masculins, mais ce qui est heuristique car ils sont susceptibles d'accentuer la vision et le vécu intérieurs à la catégorie de sexe des hommes par rapport au changement social. D'autre part, sauf indication contraire, ils détaillent les discours de la masculinité et de la virilité relatifs aux catégories sociales dominantes, qui instituent en conséquence la norme sociétale de référence.

Ces explications étant données, nous séparons notre développement en deux parties : les hommes, considérés en tant que groupe, avant 1945, et après 1945, dans la mesure où cette seconde période est présentée fréquemment comme une véritable rupture dans l'« ordre sexué ». Ce qui est alors intéressant est de voir combien et comment ce groupe est parvenu à asseoir une position sociétale dominante malgré les changements sociaux affectant l'« ordre sexué ».

#### 1.1.2.1 Les hommes avant 1945

Nous commençons notre explication par l'Antiquité grecque (considérée ici dans ses périodes classique et hellénistique, soit à partir de vers 500 ans jusqu'à 30 ans avant J.C.). Notons pour commencer que celle-ci consacre un certain idéal<sup>5</sup> de la virilité, renvoyant lui-même à un positionnement masculin sociétal favorable. Il s'agit dans ce cadre de l'*Andreia*, le fait du mâle. Malgré le caractère évolutif de cet idéal, des traits communs et une cohérence d'ensemble se dégagent :

- est viril celui qui représente le « mieux » le sexe mâle, à travers la force, la ruse et le courage. Une valeur importante est ainsi accordée socialement à la virilité, mais ce qui ne signifie pas qu'elle est forcément positive (du fait des contreparties potentielles négatives notamment).
- est viril celui qui fait preuve de vigueur et de domination (notamment en termes de puissance sexuelle). Par extension, cela signifie que la virilité s'incarne dans les corps à travers sa robustesse et sa puissance ;
- et surtout, est viril celui qui se distingue du féminin. Ce cadre et ces pratiques créent de fait une hiérarchie entre les sexes comme à l'intérieur des sexes, particulièrement en ce qui concerne les hommes (Sartre, 2011).

Dans la Rome antique, une distinction forte s'opère également entre les hommes et les femmes, avec un primat du masculin. L'homme est présenté comme celui qui pénètre et qui est actif, le féminin étant associé à l'inverse.

---

<sup>5</sup> Il est difficile de se baser sur des observations anthropologiques concernant cette période. Ce sont plutôt les textes et les images qui informent sur les conceptions du masculin et de la virilité au temps de l'Antiquité grecque. Cela signifie qu'il est possible, sans remettre en question notre raisonnement, que les discours et la réalité divergent parfois.

C'est pourquoi chez les Romains, est un homme celui qui domine l'autre, et en particulier les femmes. Même si les femmes bénéficient d'un statut supérieur chez les Romains que chez les Grecs, la société demeure fortement « androcentrique » (Thuillier, 2011).

Au sein des sociétés occidentales, au tournant du 8<sup>ème</sup> siècle, un changement politique majeur s'opère : la société considère que le pouvoir politique ne peut être assuré par des femmes – en référence au pouvoir des régentes –. Dans les familles, l'homme est l'unique chef de famille, et seuls les fils doivent recevoir l'héritage. Les femmes sont passives, c'est-à-dire considérées comme « monnaie d'échange » pour agrandir les familles et surtout les patrimoines, tout comme « réceptacles » pour engendrer de futurs hommes. Ce revirement est confirmé deux siècles plus tard par des réflexions théologiques liées au christianisme qui mettent en évidence que chaque sexe reçoit sa place en fonction des ordres divins. Or Dieu est masculin et viril, c'est le Père tout puissant, qui par transposition justifie la loi des hommes jusque dans les familles, avec l'autorité du patriarche. C'est aussi le cas pour les représentations artistiques par exemple : les premières peintures de corps nus vers 1400 mettent en scène un corps masculin parfait, contrairement au corps féminin. Celles de Rubens sont particulièrement illustratives sur ce point. Elles mettent en scène des corps masculins athlétiques qui incarnent selon lui les traits de la virilité idéale : force, grandeur et grosseur (Laneyrie-Dagen, 2011).

Mais il est important de concevoir que cette affirmation de la domination masculine et de la virilité ne se fait pas sans interrogations, essentiellement à travers la crainte fantasmée ou réelle de la prise du pouvoir par les femmes, soit le « fantasme de la réversibilité » (Fraisie, 1999). Cette crainte s'opère par exemple symboliquement à travers la régence de France assurée par Catherine de Médicis entre 1560 et 1563. Car c'est parce qu'elles se veulent absolues et sans faille que la domination masculine et la virilité possèdent intrinsèquement une part de fragilité. C'est pourquoi à partir du 16<sup>ème</sup> siècle, des doutes, qui existaient bien évidemment dans les époques antérieures, s'expriment de façon plus prononcée. La crainte d'une effémination et d'une dévirilisation croissantes des hommes se manifeste, en lien avec la « civilisation des mœurs » (Elias, 1974). Le pouvoir des hommes se concrétise de moins en moins par la force et de plus en plus par la maîtrise et la canalisation des pulsions (Vigarello, 2011).

Toutefois, cette tendance historique ne remet pas fondamentalement en cause non plus le maintien de la dureté, de la puissance et du courage dans l'idéal viril. L'assurance et la supériorité demeurent au cœur du pouvoir masculin, car elles visent la domination de soi, donc des autres (Gros, 2006). Les femmes sont d'ailleurs toujours absentes dans ce schéma où la diversification des qualités socialement reconnues est nécessaire. C'est même la condition pour que se maintienne le pouvoir masculin.

Au cours de la Renaissance, une plus grande codification des spécificités des sexes comme de leurs rapports s'opère, montrant un certain renforcement du contrôle social sur la détermination des identités de sexe. La femme étant présentée comme ayant le devoir d'être chaste mais possédant une aptitude

naturelle au pêché, un homme ne doit pas se laisser séduire par une femme, par crainte de dévirilisation. Plus largement, le message social véhiculé est double :

- ce qui caractérise les hommes et les femmes, c'est la différence, aussi bien au niveau physiologique que social. Et les premiers sont perçus comme plus achevés que les secondes, ce qui justifie le pouvoir masculin (Mandressi, 2011 ; Biet, 2011) ;
- les hommes doivent se méfier des femmes car s'ils fautent à cause d'elles, c'est leur honneur, donc leur masculinité et leur virilité, qui seraient remis en question. La crainte existe d'être qualifié d'efféminé, avec non pas tant la peur de devenir une femme que de s'approprier leur faiblesse (Kritzman, 2011).

Les siècles suivants poursuivent cette segmentation genrée : au 17<sup>ème</sup> siècle, il existe un modèle général<sup>6</sup> de l'homme, de la masculinité et de la virilité, qui renvoie essentiellement à des particularités physiques, mais aussi morales. De même au 18<sup>ème</sup> siècle, la société considère que la place, le statut et l'identité de chaque sexe reflètent la distribution des places biologiques (Neyrand, 2005). Sur ce plan, l'idée de dimorphisme se substitue à celle de continuum entre les sexes, ce qui confirme que l'homme viril et dominant est celui qui se distingue du féminin et du masculin non viril (Laqueur, 1992). Et la conception sociale et politique qui prévaut au niveau des relations entre catégories de sexe est que les hommes et les femmes ne peuvent vivre pacifiquement ensemble que si les premiers dominent les secondes.

La réflexion philosophique des Lumières va dans ce sens puisqu'elle insiste sur une incommensurabilité et sur une complémentarité entre les deux sexes. En effet, l'infériorité physique et psychologique supposée des femmes est à l'époque mise en avant pour justifier leur exclusion de l'espace politique. Le principe de liberté institué par la Révolution signifie pour la plupart des hommes libérer les femmes en favorisant l'accomplissement de leurs différences naturelles (plaisir des sens) et non en leur donnant des droits politiques. Ainsi, les luttes féministes exprimées publiquement avec la Révolution française (Poulain de La Barre, Olympe de Gouges (célèbre notamment par sa « Déclaration des droits de la femme »), Sieyès ou de Condorcet) sont vite étouffées en référence au principe que l'universalisme politique émancipateur est forcément masculin (Delon, 2011). Les femmes sont alors comprises dans un « *espace confus de reconnaissance du droit humain et de refus du droit de*

---

<sup>6</sup> Toutefois, il y a aussi au 17<sup>ème</sup> siècle des croyances selon lesquelles les qualités de masculin et de féminin ne recouvrent pas totalement les spécificités physiologiques. Les hommes et les femmes, à travers leurs actions et leurs comportements, peuvent décider aussi d'emprunter ou pas les caractéristiques genrées de la masculinité, de la virilité et de la féminité. C'est d'ailleurs dans cette perspective que des femmes – certes une minorité – participent encore directement à l'exercice du pouvoir politique en France, comme Anne d'Autriche, mère de Louis XIV, entre 1643 et 1651 (Biet, 2011).

*citoyennes* » (Fraise, 2001, p 76), ce qui les « *les concerne tout en les excluant* » (Perrot, 2011, p 74).

Cette conception s'applique aussi aux hommes : leurs comportements ne doivent pas remettre en cause cet « ordre sexué », que ce soit par l'adoption d'actes « féminins » ou parce qu'ils ne parviennent pas à maîtriser les femmes et à les dominer. Une femme doit ainsi accepter sa situation et « consacrer » sa vie au service des dominants pour leur bien-être personnel mais aussi pour le bon fonctionnement d'ensemble de la société. Les hommes ont même le droit et le devoir de « prédation » sur les secondes dont nous avons parlé<sup>7</sup>, pour le « bonheur des mâles » (Farge, 2011 ; Corbin, 2011, p 27).

Cependant, l'obligation de démontrer leur toute puissance révèle encore une fois chez les hommes une certaine fragilité et une peur de tout perdre. Même le mariage, qui consacre l'appropriation officielle d'une femme par un homme, n'est pas pleinement sécurisé. Si la domination masculine s'exprime différemment que dans le célibat, le mari vit dans l'inquiétude de la prise de libertés de la part des femmes, et pire de l'adultère, qui remettraient en cause sa toute puissance. Au-delà des particularités propres à chaque période, ces deux siècles s'inscrivent donc dans la constante des précédents, au sens où « *si la domination masculine est un fait reconnu de tous [...] elle est aussi portée par de nombreuses interrogations* » (Farge, 2011, p 443).

C'est dans ce cadre que de nouvelles représentations et formes d'ancrage de la domination masculine et de la virilité s'élaborent au 19<sup>ème</sup> siècle, car elles s'étaient désormais au grand jour (Corbin, 2011). La maîtrise de soi et la grâce, mais toujours aussi la force, sont au cœur de celles-ci. C'est à la fois le cas dans les activités et champs sociaux traditionnels et dans des champs « nouveaux ». Par exemple, la politisation de la vie publique française fait que les rapports sociaux de sexe se situent désormais dans le champ de la citoyenneté, où derrière l'euphémisation et la canalisation des combats, la violence est toujours présente (Sohn, 2009). La médecine légitime d'ailleurs à partir du 19<sup>ème</sup> siècle cet ordre, en fixant « scientifiquement » dans une nature déterministe et irréversible les différences hommes/femmes, avec une supériorité accordée à l'homme (Foucault, 1963).

Il en va de même au sein du monde du travail : les femmes, qui s'occupent des travaux domestiques, sont relativement moins présentes et surtout moins valorisées dans les activités professionnelles que les hommes (Perrot, 2011). En particulier, dans une société qui s'industrialise, le travail manuel ouvrier prend une place importante dans l'affirmation de la masculinité et de la virilité. En effet, les ouvriers incarnent « l'homme ». Certes, il existe une hétérogénéité de la classe ouvrière<sup>8</sup>, donc des identités masculines ; mais collectivement, les ouvriers représentent et mobilisent plus que d'autres les ressources communément associées au sexe masculin : force, puissance musculaire, prise

<sup>7</sup> Voir pp 20-21.

<sup>8</sup> Ne serait-ce que parce qu'en France surtout, lors de l'ère de l'industrialisation au 19<sup>ème</sup> siècle, et même après, les mondes ouvriers et paysans se sont toujours mélangés et sont toujours restés en étroite interconnexion.

de risques, progéniture nombreuse. Les luttes ouvrières demeurent aussi une affaire d'hommes : alors qu'elles jouent un rôle actif dans la contestation et la subversion réelles, les femmes ont été exclues « officiellement » des principales luttes ouvrières du 19<sup>ème</sup> siècle (Perrot, 2011).

Toutefois, cela ne signifie pas encore une fois que cette position, ce statut et ce pouvoir masculins ne sont pas contestés. Des luttes féministes – le terme apparaît dans les années 1830 – existent au 19<sup>ème</sup> siècle pour s'insurger contre cette contradiction entre avancées démocratiques et mises à l'écart des femmes : à titre d'exemple, citons Eugénie Niboyet, Flora Tristan, Jeanne Deroin, Pauline Roland, tout comme Julie-Victoire Daubié. Hubertine Auclert donne aussi en 1881 au terme « féminisme » son sens moderne en le diffusant dans son journal *La Citoyenne*, et dans la fondation de l'*International Council of Women* en 1884. Même si les changements ne sont pas radicaux, ces luttes permettent d'obtenir des avancées (dans l'école primaire des années 1880 notamment), questionnant de fait la domination masculine (Perrot, 2011).

C'est surtout à partir de 1900 que les luttes féministes s'organisent et commencent à obtenir des résultats, en France comme dans toute l'Europe. Les femmes revendiquent essentiellement les droits civils, le droit à l'instruction et les droits du travail. Ainsi, en France, une loi de 1907 autorise les femmes mariées à pouvoir bénéficier directement de leur salaire sans passer par leur mari. Il en va même au niveau international avec l'instauration symbolique de la « journée internationale de la femme » le 8 mars 1911, qui est célébrée depuis.

Nous trouvons aussi dans les années 1920 les revendications de Virginia Woolf pour plus d'égalité et de liberté pour les femmes. Les femmes ont notamment acquis en 1920 le droit d'adhérer à un syndicat sans l'autorisation de leur époux, et même de conserver leur nationalité en cas de mariage avec un étranger en 1927. De même, bien qu'il subsiste encore de nombreuses inégalités dans ce domaine, la scolarisation des femmes débute vraiment à cette époque. Les mœurs se veulent enfin plus libertaires, telle la mode des soutiens-gorges et des robes : même s'il s'agit davantage d'une « utopie immédiate » (Rauch, 2000) que la conséquence de revendications politiques affirmées, ces comportements dénotent une volonté de rupture avec le passé, en particulier pour les codes de la pudeur, qui mettent au défi la mainmise « naturelle » des hommes sur les corps féminins (Rauch, 2004).

Pour autant, de profonds bouleversements de l' « ordre sexué » ne s'opèrent pas non plus : si l'atrocité de la guerre a dévalorisé les valeurs viriles du combat héritées du 19<sup>ème</sup> siècle, et si la participation accrue à la vie active des femmes pose la question d'une plus grande reconnaissance et d'un statut améliorés (Bard, 1998), il semble que les rôles traditionnels et la domination masculine en sortent renforcés (Mosse, 1997). Concrètement, la première guerre mondiale ne consacre pas l'égalité réelle hommes/femmes et la fin de la domination masculine. La vénération et la consécration symboliques du masculin se trouvent réaffirmées dans les années 1920 car placées au cœur de la morale sociale, ce qui renforce la domination masculine. Pour Rauch (2004) en effet, les hommes morts pour la France incarnent les pères symboliques protecteurs



des femmes et des faibles, qui sont même souvent désignés comme les « profiteurs » de la guerre et ayant eu « la belle vie ». D'ailleurs, en dépit des avancées juridiques précédemment citées, notons que le Code civil rappelle toujours que le mari est le chef de famille disposant de l'autorité légitime, qui peut interdire à son épouse de travailler. Toujours dans cette logique, une loi très répressive est promulguée en 1923 pour interdire l'avortement, à une époque où les femmes doivent se consacrer au repeuplement de la nation.

Même les mouvements féministes des décennies 1930 et 1940 ne recherchent pas une véritable subversion de l'« ordre sexué ». S'ils revendiquent essentiellement une amélioration des droits en tant que mères, c'est pour mieux assumer leur rôle traditionnel. Certes, des avancées importantes se produisent (obtention du droit de vote en 1944<sup>9</sup>) ; mais le féminisme de cette période souhaite dans son ensemble surtout des améliorations « à la marge » sans remettre en cause fondamentalement l'« ordre sexué », et en légitimant la différenciation hommes/femmes. Le cas de l'enseignement est particulièrement représentatif de cette volonté : si les filles vont à l'école, c'est davantage pour qu'elles soient de futures « bonnes épouses et mères » (Perrot, 2011, p 74).

Il est à partir de là important de questionner plus en profondeur la période post 1945, présentée souvent comme rupture fondamentale dans l'« ordre sexué » contemporain.

### 1.1.2.2 Les hommes après 1945

Si des changements en apparence majeurs surviennent au cours de la période contemporaine qui débute juste après la seconde guerre mondiale, ils ne remettent pas fondamentalement en cause la dynamique du système. En d'autres termes, nous considérons que l'« ordre sexué » est marqué par des avancées « en trompe l'œil ». Certes, la position, la place et le statut des hommes sont très fortement questionnés à partir de cette période, car il semble se produire un « effet cliquet » en faveur des femmes (Gauchet, 1998 ; Théry, 2001).

Effectivement, le conflit mondial a tout d'abord désacralisé les valeurs de combat apparentées aux hommes tout en ouvrant une brèche aux femmes dans la perspective de leur émancipation (Mosse, 1999). Sur ce plan, les réflexions (dans les associations, lors de congrès) et luttes (à travers les manifestations, dans les journaux) féministes de cette époque ont posé les bases d'une plus grande prise en compte des femmes et d'une interrogation sur l'origine des inégalités de sexe, ce qui constitue un changement par rapport au féminisme d'avant la guerre. A ce titre, la pensée de Simone de Beauvoir est révolutionnaire car elle affirme que les inégalités hommes/femmes ne renvoient

---

<sup>9</sup>Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, les revendications pour des droits politiques égaux à ceux des hommes restent relativement minoritaires en France. Pourtant, des femmes telles que Hubertine Auclert, Madeleine Pelletier et Louise Weiss (entre les deux guerres) le réclament, à l'instar des « suffragettes anglaises ».

pas à une nature préexistante, mais à un héritage ancien consacrant la domination masculine, si fortement intériorisé par chaque sexe qu'il est naturalisé. Son message est aussi politique : les femmes ne doivent pas seulement revendiquer un réformisme marginal, mais au contraire prendre conscience collectivement de ces mécanismes de domination pour renverser l'« ordre sexué » établi.

Les réflexions et les luttes féministes des années 1960-1970 prolongent cette dynamique. Au cours de cette période, le féminisme se veut plus « radical<sup>10</sup> », sous l'impulsion par exemple en France d'Antoinette Fouque<sup>11</sup>, Christine Delphy, Anne Tristan et Monique Wittig, qui s'expriment notamment au sein du Mouvement de Libération des Femmes (MLF), fondé en 1970 dans le sillage de mai 1968. Dans une même perspective, se constituent dans d'autres pays des mouvements de ce type en faveur des droits des femmes, comme aux Etats-Unis le *National Organisation for Women* ou le *Women's Equality Action League*. Leur but est de favoriser l'*empowerment*, c'est-à-dire faire en sorte que les femmes se responsabilisent et agissent pour modifier l'« ordre sexué » défavorable. L'« ennemi principal » (Delphy, 1998) devient alors le patriarcat, pour tendre vers une égalité des sexes, à la fois dans les sphères domestique et professionnelle.

En effet, c'est l'articulation de la domination masculine dans ces deux sphères qui assure aux hommes une mainmise sur la production réalisée par les femmes ainsi que la reproduction, via la sexualisation des femmes par les hommes (Kergoat, 2001). Casser cette dialectique permet alors d'aller dans le sens d'une certaine émancipation, ce qui s'est réalisé progressivement après la seconde guerre mondiale, grâce à plusieurs facteurs. Si l'obtention du droit de vote par les femmes (1944), la maîtrise de leur corps (loi sur l'Interruption Volontaire de Grossesse en 1970 (Blöss, 2001 ; Héritier, 2002)) ont eu un impact indéniable, nous retenons ici les liens entre la scolarisation<sup>12</sup> (avec notamment l'instauration de la mixité scolaire en 1957, la plus « *profonde révolution pédagogique du siècle* » selon Prost (1981, p 22)) et le développement de l'emploi salarié féminin<sup>13</sup> pour mettre en évidence ce changement social.

Outre l'indépendance financière vis-à-vis des hommes, ce lien participe également à l'établissement d'une vision plus égalitaire des rapports conjugaux. Cette évolution se traduit d'ailleurs par l'émergence et le développement de nouvelles formes de conjugalité plus « précaires » sur le plan institutionnel car

<sup>10</sup> Cependant, certaines féministes, les « différentialistes », visent plus à affirmer et cultiver une différence féminine ; seulement, celle-ci ne serait plus inscrite dans la nature et subie, mais culturellement construite et volontairement entretenue.

<sup>11</sup> Antoinette Fouque est décédée récemment, le 20 février 2014.

<sup>12</sup> A titre d'illustration, en France, une fille entrée à la maternelle en 2001 peut espérer rester en moyenne 19,11 années, contre 18,8 années pour l'ensemble des élèves et 18,6 pour les garçons. Ces chiffres étaient respectivement de 17,2 années, 17,1 années et 17 années pour la rentrée 1985 (Rosenwald, 2006).

<sup>13</sup> Même s'il demeure inférieur à celui des hommes, le taux d'activité des femmes de 25-29 ans (âge supposé de stabilité de l'emploi sur le marché du travail) est passé de 60 % à 85 % entre 1975 et 2010, dénotant un réel rattrapage (INSEE, 2011).

plus libres et plus choisies, de même que la montée des divorces. Au sein d'une relation qui se veut plus « démocratique », c'est l'amour qui doit primer dans la relation conjugale, ce qui implique que les individus n'hésitent pas à la rompre s'il n'est plus présent. Or ces ruptures sont d'après les statistiques majoritairement le fait des femmes, qui sont aussi plus exigeantes vis-à-vis de leur conjoint (Castelain-Meunier, 2006) : à titre d'illustration, notons que 71 % des demandes de divorces en France sont effectuées par les femmes (Guionnet & Neveu, 2009, p 142). Il s'opère une progression des formes « non conventionnelles » de conjugalité, elles-mêmes liées à une évolution en ciseaux du nombre de mariages et de divorces, comme l'indique le tableau 1 :

**Tableau 1 : Indicateurs de conjugalité en France (1994-2011)**

Années	Nombres de mariages	Age moyen au mariage de célibataires		Nombre de divorces
		Femmes	Hommes	
1994	260 866	26.8	28.7	121 946
1998	278 525	27.7	29.8	118 723
2000	305 234	28.1	30.2	116 723
2004	278 439	28.8	30.8	134 601
2008	265 404	29.6	31.6	132 594
2010	251 654	30.0	31.9	133939

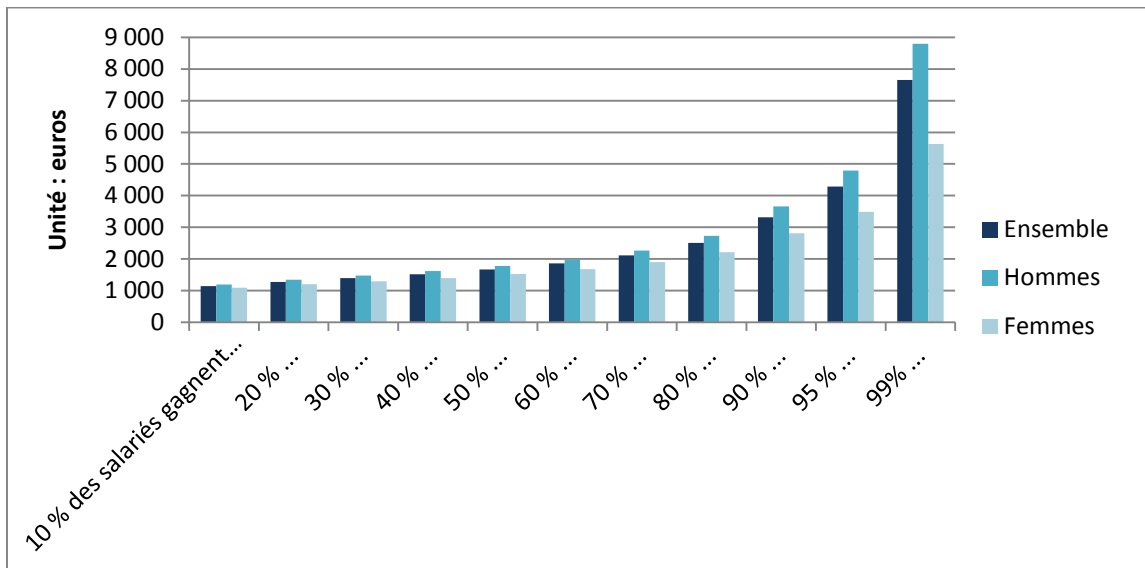
Source : INSEE, 2011.

Or sur le plan des rapports sociaux de sexe, ces changements visibles sont à la fois « gênants » et « dangereux » pour les hommes (Maruani, 1985). Le travail des femmes devient désormais reconnu, de même qu'il s'apparente non seulement à un changement de statut professionnel, mais surtout de statut social. Les femmes sont désormais des Sujets (Touraine, 1997), et non plus des « femmes épouses de... ». De même, la différenciation des rôles hommes/femmes paraît bouleversée dans un de ses fondements centraux, la paternité (Rauch, 2004).

Toutefois, ces évolutions n'ont pas impliqué la dévalorisation symétrique des hommes, où ce que l'un aurait gagné, l'autre l'aurait perdu (De Singly, 1993). Les hommes restent dominants et dominateurs dans les tâches les plus valorisées socialement, que ce soit dans la sphère scolaire, la sphère

professionnelle ou la sphère familiale. Plusieurs exemples l'illustrent. En ce qui concerne la première, la mixité scolaire n'a pas permis une véritable remise en cause et un effacement de la hiérarchie garçons/filles, voire a redéfini les conditions d'expression de nouvelles formes de domination masculine (Fize, 2003 ; Duru-Bellat, 2010). Deuxièmement, si du fait de leur scolarisation et de diverses lois, les femmes ont dans leur ensemble enregistré un accès croissant au marché du travail, un rattrapage des hommes par les femmes en termes de salaire ne se réalise pas vraiment. Bien que depuis les années 1950, une indéniable convergence s'est opérée, le salaire mensuel net moyen des hommes en 2010 est de 2 263 euros pour un équivalent temps plein<sup>14</sup>, contre 1 817 euros pour les femmes, soit un écart de 25 %. D'ailleurs, plus il y a progression dans l'échelle des salaires, plus la différence est marquée, comme le montre le graphique suivant :

**Graphique 1 : Salaires mensuels nets équivalent temps complet en 2010**



Source : INSEE, 2011.

En somme, un réel rattrapage salarial ne s'est pas produit depuis 50 ans, et mettra du temps à s'opérer – s'il se concrétise un jour – puisqu'à ce rythme et compte tenu des freins existants mis en évidence ici, il faudrait un siècle pour que l'égalité réelle soit effective (Meurs & Ponthieux, 2006).

En troisième lieu, concernant la sphère familiale, les chiffres relatifs à l'utilisation du temps personnel pour les tâches domestiques confirment la tendance au maintien des inégalités :

<sup>14</sup>Les salaires en équivalent temps plein permettent de prendre en compte les emplois à temps complet et à temps partiel. Un salaire obtenu à temps partiel est transformé en déterminant à quel niveau il aurait été si l'emploi avait été à temps plein.

**Tableau 2 : Evolution du temps de travail domestique des femmes  
1990-2010**

Type de tâches	Temps consacré (différence en minutes par rapport à 1990)	Part assurée (différence en points par rapport à 1990)
Tâches domestiques (donc ménage, cuisine, courses,...)	3h26 (-22)	63 % (- 3)
Temps consacré aux enfants et aux adultes	36 minutes (+ 9)	67 % (- 12)
Bricolage	5 minutes (+1)	20 % (+ 8)
Jardinage, soins et animaux	10 minutes (-1)	42 % (-2)

Source : INSEE, 2013.

Il n'y a pas consensus chez les sociologues pour expliquer le maintien de ces inégalités, entre la persistance de la domination masculine (Delphy, 1998), l'auto relégation subie (Bourdieu, 1998) ou assumée (Lipovetsky, 1997), ou une différence de perception des tâches à effectuer (Welzer-Lang, 2008). Nous considérons qu'elles concrétisent le maintien d'un processus ancien assurant l'existence de la domination masculine : si la tendance est à la réduction des inégalités dans ce champ, les femmes demeurent très largement défavorisées, notamment parce que cette baisse ne concerne que les problèmes les plus visibles.

Cette tendance est d'ailleurs d'autant plus pernicieuse et frustrante que l'égalité formelle, voire réelle, est affirmée, ce qui confronte les femmes au « plafond de verre » et à l'« invisibilisation » : les femmes ont toutes les compétences pour progresser socialement dans un monde où les barrières visibles semblent s'être effacées, mais se heurtent en fait à une multitude de résistances, et au fait que l'égalité est présentée comme « déjà là » (Delphy, 2001). D'ailleurs, l'*empowerment* renforce parfois paradoxalement l'« ordre sexué » inégalitaire : si les femmes ne parviennent pas à faire évoluer leur position sociale alors que « tout est possible et que tout est à leur portée », c'est qu'il existerait bien un « problème » essentialiste féminin. Dans ce cadre, des inégalités persistent au détriment des femmes, et elles sont d'autant plus difficiles à réduire que des améliorations de statut et de place sont mises en avant.

Cela induit également que des situations de la vie quotidienne présentées comme neutres d'un point de vue du genre sont en fait implicitement marquées par le masculin, avec un versant parfois très androcentrique (par exemple, l'« homosociabilité » masculine impliquant des compétences spécifiques « cachées », ou l'existence de réseaux sociaux qui sont parfois déterminants à l'obtention de certaines ressources, ou encore le poids des activités domestiques qui demeurent du domaine des femmes et qui les empêchent de s'investir pleinement dans la sphère publique (European Commission, 2011)).

En conséquence, les éléments développés précédemment montrent que si des avancées en faveur de l'égalité hommes/femmes peuvent se produire, la domination masculine d'ensemble se maintient. En effet, l'« ordre sexué » contient en son sein des forces complexes, parfois contradictoires, mais qui indiquent que les caractéristiques de la domination masculine ne sont pas figées, et se recomposent avec le temps. L'intérêt de ce concept de domination masculine est d'une part de mettre en évidence une certaine transversalité de l'appropriation des différents champs sociaux par les hommes. D'autre part, sa reproduction dynamique et son historicité induisent qu'elle fait partie de l'évolution historique globale des sociétés et qu'elle connaît son propre développement (Combes & *alii*, 1991).

La déstabilisation de l'ordre patriarcal induit notamment une plus grande réflexivité de la part des hommes quant à leur positionnement, leur permettant de réinstaurer les hiérarchies et d'investir de nouveaux champs sociaux. C'est d'ailleurs dans ce cadre que des auteurs sont très critiques à l'égard des mouvements « post-féministes », les qualifiant de « mascarade » (McRobbie, 2009, p 67) : en particulier, en remettant en avant des différences biologiques hommes/femmes et en individualisant les rapports sociaux de sexe, ils s'apparenteraient non pas à une troisième vague de féminisme et encore moins à une rupture épistémologique, mais à une régression.

Quoi qu'il en soit, au-delà de ces débats sur les effets du post-féminisme (Gill, 2009), si les rapports sociaux de sexe conditionnent la place, le statut et le rôle de chaque catégorie de sexe en tant que groupe, ils influencent aussi les membres de celles-ci par l'intermédiaire de la détermination de l'identité de sexe, puisque chaque sexe ne peut être défini sans référence à l'autre. Aborder les relations collectives comme individuelles hommes/femmes nécessite de passer d'une pensée des substantifs (le genre, le masculin, le féminin) à une analyse en termes de processus et relations, influant en retour sur la perception et les représentations sexuées individuelles (Guionnet & Neveu, 2009, p 39). Ainsi, « construire » son sexe est fonction du vécu des conditions sociales et politiques d'une société donnée, puisque chaque sexe est à la fois « l'otage » des conditions sociétales dans une certaine mesure (West & Zimmerman, 1987), mais aussi l'acteur perpétuant ou faisant évoluer le système par ses actions.

En somme, il apparaît important de relier plus en détails le macrosocial et le microsociale en s'interrogeant sur le ressenti des hommes vis-à-vis de ces changements sociétaux, et notamment sur leurs actions individuelles pour maintenir un « ordre sexué » favorable à leurs intérêts. Nous insistons en conséquence dans la deuxième partie sur les résistances masculines aux changements sociétaux contemporains, à travers le double prisme de leur position vécue dans la catégorie de sexe des hommes et de leur identité de sexe.

## 1.2 Position et identité de sexe masculines : les résistances

Cette deuxième partie est structurée autour de deux points : un premier explique en quoi la « position vécue masculine » permet aux hommes non seulement de réaffirmer une solidarité intra catégorielle, mais aussi de se démarquer des femmes. En second lieu, nous insistons davantage sur les hommes qui conscientisent et tentent de mettre en œuvre une résistance face aux femmes, se situant de fait pour nous au cœur de ce que la masculinité a de plus extrême.

### 1.2.1 La position vécue masculine : l'un et l'autre

La force du masculin tient à son adaptabilité, comme nous le mettons en évidence pour commencer. Cependant, elle repose aussi sur la capacité des hommes à subjectiver les structures sociales inégalitaires et oppressives : ainsi, la conscientisation de celles-ci devient cadre d'action, ce qui participe à la reproduction du système. C'est l'objet du second point.

#### 1.2.1.1 La flexibilité masculine au service de la domination

Les développements précédents ont mis en évidence que la domination masculine ne disparaît pas malgré le changement social. Elle parvient à résister, à se transformer et *in fine* à perdurer au fil du temps, à travers une double dimension (De Munck, 2013) :

- celle renvoyant à un pouvoir apparent, qui s'incarne dans les institutions officielles ;
- celle beaucoup plus diffuse et informelle. Moins visible, elle n'en est pas pour autant moins efficace, car elle agit à l'intérieur des sociétés. Elle fabrique des consentements, sans forcément qu'ils fassent partie des institutions officielles.

En somme, « *il s'agit moins ici d'une domination-rapport hiérarchique au sens wébérien (chance pour un ordre donné d'être obéi) que d'une domination-système, au sens probabiliste et statistique de résultat d'un ensemble de mécanismes sociaux qui concourent à créer un complexe d'avantages, de primautés masculines* » (Guionnet & Neveu, 2009, p 370). Cette citation indique que l'« ordre sexué » androcentrique est compatible avec des situations de domination féminine sur les hommes. Les cas des hommes violentés par des femmes constituent à ce titre des contre-exemples (Welzer-Lang, 1998), mais qui ne remettent pas en cause la dynamique macrosociale. Par conséquent, si les contours comme les composantes du monde masculin au sein de l'« ordre sexué » contemporain sont pluriels et hétérogènes, une unité collective existe aussi.

C'est donc davantage la domination masculine comme « allant de soi » qui est remise en question, notamment par l'apparence d'un rapprochement des définitions traditionnelles du masculin et du féminin (Kimmel, 2013) pour les

raisons évoquées précédemment. Cela signifie que le masculin est questionné et se questionne, collectivement comme individuellement, pour s'adapter à ces changements. Pour les hommes hétérosexuels en particulier, il s'agit de se confronter à des femmes perçues comme plus libres, et surtout plus exigeantes à leur égard (Castelain-Meunier, 2006). Ils peuvent ainsi percevoir cette évolution comme un « défi » à relever visant à les mettre davantage en valeur, sur le « marché du choix du conjoint » devenu plus concurrentiel (Rauch, 2004). Mais certains hommes ressentent aussi des difficultés à s'affirmer dans cette relation de Sujets à Sujets, avec parfois le sentiment de n'être que des objets manipulés par les femmes (Castelain-Meunier, 2006). Ils sont alors susceptibles d'éprouver la crainte de ne pas être suffisamment compétitifs sur ce marché.

Rappelons à ce titre que la validation de la masculinité provient certes des femmes, mais dans le but de mieux l'exposer aux autres hommes, puisque la domination implique la hiérarchisation des dominants (Godelier, 1982). Pour obtenir une reconnaissance sociale de la part des femmes, et se positionner favorablement face aux autres hommes, l'individu masculin doit tenir compte du fait que sa situation n'est plus posée « *ex ante* » et « en soi », mais qu'elle est à construire, à réactualiser et à défendre quotidiennement.

En somme, l'« ordre sexué » contemporain semble imposer une redéfinition de l'identité de sexe masculine, qui permet de se positionner individuellement en son sein. Cela signifie que face aux évolutions sociétales contemporaines soulignées précédemment, tous ne vont ni être affectés ni répondre de la même manière. A partir de là, les hommes peuvent rejeter, tolérer ou consentir à cet « ordre sexué » instituant une domination masculine plus insidieuse, ce que nous tentons de définir à partir de trois comportements idéaux-typiques :

- le *rejet* fait référence à l'idée d'une contestation forte des normes de la domination masculine. Pour les individus masculins, il y a discordance entre les injonctions sociétales à « être des hommes » au niveau de leur identité de sexe, selon les principes définis par l'« ordre sexué », et la volonté de l'individu d'y répondre. Il existe alors une intention de s'allier individuellement à la catégorie de sexe des femmes pour dénoncer voire subvertir l'« ordre sexué ». Le rejet implique une dimension « morale », « éthique », de l'engagement masculin. D'après l'approche de West et Zimmerman (1987), le rejet se situe ici dans le « *undoing* » *Gender* ;

- le *syncrétisme* renvoie à une adhésion partielle d'un individu aux normes de sexe construites par l'« ordre sexué ». Il s'apparente à un refus de la dichotomie sexuée instituée entre catégories de sexe. Ce comportement cherche à concilier croyance en un continuum entre sexes et le fait d'assumer certaines spécificités masculines et féminines. Il s'agit en quelque sorte d'une position individuelle médiane en termes d'identité de sexe que nous qualifions d'« opportuniste », dans le sens où l'individu masculin qui s'y engage « joue sur les deux tableaux ». Le syncrétisme se rapprocherait plus ici du « *not doing* » *Gender* ;



- l'*adhésion* désigne au contraire la volonté individuelle de se reconnaître dans, voire de véhiculer, les grands principes du système qui instituent et légitiment la domination masculine. Les hommes qui s'y rattachent trouvent cette configuration sociétale avantageuse pour leur catégorie de sexe, ainsi que des profits personnels indéniables. En effet, faire partie d'une telle catégorie qui jouit d'un accès privilégié aux principales ressources sociétales constitue un atout personnel. Et puisque les hommes disposent d'un pouvoir social supérieur à celui des femmes, il convient de tenter de le préserver voire de l'accroître, par des actions collectives comme individuelles, en fonction des moyens de chacun.

Pour les modèles du *rejet* et du *syncrétisme*, les hommes évoluent dans leur perception des rapports de sexe pour plusieurs raisons potentielles. En premier lieu, ce peut être le cas parce qu'ils possèdent suffisamment de ressources pour exprimer leur domination dans de nouveaux champs non encore investis par les femmes, et continuer à profiter de leur positionnement favorable. En second lieu, cette position existe car leur identité de sexe n'est qu'une composante de la construction de leur personnalité, qui repose sur des fondements beaucoup plus larges. Les prises de pouvoir des femmes et les « concessions » qu'ils leur accordent sont compensées par d'autres sources de satisfaction, non directement en prise avec la problématique du genre. En troisième lieu, il peut s'agir d'hommes croyant en la justice d'un rééquilibrage des rapports de force hommes/femmes, de la place et du statut de chacun des deux dans la société<sup>15</sup>.

Si le modèle de l'*adhésion* est *a priori* différent, son point commun avec les deux autres est de signifier clairement que dans une situation de persistance de la domination masculine, l'« ordre sexué » donne des avantages sociaux aux hommes qui parviennent à maintenir cet ordre. En d'autres termes, il existe une injonction sociétale normative à « être un homme » pour être en mesure de bénéficier de ce statut. De ce point de vue, les hommes seraient prisonniers des structures, dans le sens d'une « aliénation du masculin » (Welzer-Lang, 2008) : il s'agirait du versant de la domination masculine, soit le « prix à payer » pour faire partie du groupe des dominants. Une sorte de dictature du genre semblerait peser sur les hommes, du moins une « tension de rôle de genre » qui renvoie au concept de Pleck (1995) de « *gender role strain* ». D'après ce dernier, l'identité de sexe se construit tout au long de la vie dans une suite d'interactions et d'aléas, d'expériences et d'attentes, de satisfactions et de frustrations.

L'identité de sexe masculine est donc déterminée par des normes et des stéréotypes, mais qu'il est difficile d'appliquer parfaitement. D'où le fait qu'elle soit inconsistante et contradictoire parfois, car elle implique une condamnation normative de la transgression, par rapport à laquelle les individus se sentent

<sup>15</sup> Notons que deux sous-ensembles peuvent composer ce cas :

- les hommes fondamentalement favorables à une égalité hommes/femmes, et prêts à assumer individuellement la perte des avantages associés à la domination masculine ;
- les hommes qui nient l'existence du maintien d'un « ordre sexué » inégalitaire tout en en bénéficiant par le jeu du poids des structures.

obligés parfois de se « surconformer ». Bourdieu (1998) rejoint sur ce plan les auteurs précédents en mentionnant l'existence d'un « piège masculin » imposant à chaque homme le devoir d'afficher une certaine virilité, ce qui les rendrait prisonniers et victimes des obligations liées à l'appartenance à leur catégorie de sexe. Cela implique en d'autres termes l'idée de désavantages pour les dominants, c'est-à-dire un « privilège-piège » (Welzer-Lang, 2008, p 171) : l'homme est inséré dans un étau de contraintes et d'obligations, et doit sans cesse affirmer sa virilité par des preuves. Il existerait des coûts associés à la domination de l' « oppresseur opprimé » (New, 2001). La crainte de perdre la face en fait partie, tout comme la multiplication des comportements à risque. Il en va de même en ce qui concerne la recherche de la compétition et de l'affrontement.

Mais cette vision est contestable : elle n'insiste pas assez sur la capacité des hommes en tant qu'individu à conscientiser les structures inégalitaires et oppressives, et donc à avoir une responsabilité dans la perpétuation du système.

### 1.2.1.2 La subjectivation des structures inégalitaires et oppressives

Nous avons terminé le point précédent en critiquant la vision d'hommes « piégés par les structures ». Outre le fait qu'elle s'appuie finalement peu sur les recherches féministes (Devreux, 2000), elle ne permet pas d'analyser la constitution d'intérêts et de privilèges à travers des pratiques d'oppression et d'exploitation. En effet, les agents masculins sont perçus soit comme passifs (reproduction automatique), soit comme volontaristes (reproduction sans intérêt personnel). De plus, cette vision insiste trop sur les rôles sociaux : les agents masculins sont obligés d'agir, de penser, de ressentir d'une certaine façon et pas d'une autre en fonction de leur rôle (Kimmel, 2013). La dimension de genre y est perçue comme douloureuse pour les hommes, ce qui apparaît contestable par rapport à leur position et à la souffrance des femmes qu'elle implique au niveau du système.

Même quand ils sont dominés au niveau microsocial, les hommes ne vivent pas en tant que membres de la catégorie dominante les oppressions structurelles que subissent les membres de la catégorie dominée. Se centrer sur un cas masculin particulier peut masquer l'étendue de sa responsabilité individuelle et collective dans l'oppression des femmes. C'est pourquoi l'exercice concret de la domination masculine pose la question de la motivation des hommes à transformer ou pas les rapports au sein de l' « ordre sexué », comme le reflétaient les trois modèles ci-dessus (« rejet », « syncrétisme », « adhésion »)<sup>16</sup>. Maintenir de telles structures favorables aux hommes suppose ainsi deux conditions : « pouvoir le faire » et « vouloir le faire ».

Premièrement, un individu peut « pouvoir le faire », du fait de l'existence de structures inégalitaires agissant comme une force extérieure favorable, mais

---

<sup>16</sup> Voir pp 35-36.

aussi du fait de stratégies efficaces. Sur le plan collectif, il s'agit de parvenir à faire coïncider catégorie « en soi » et catégorie « pour soi », donc que les individus membres d'une catégorie prennent conscience de leur position et de leur intérêt commun à maintenir un « ordre sexué » favorable à travers leurs actions. Sur le plan individuel, bénéficiaire des avantages et des privilèges de l'« ordre sexué » est fonction des ressources individuelles que chacun va pouvoir mobiliser, mais dont la rentabilité sociale n'est pas garantie. Le système n'accorde pas la même valeur à toutes les ressources individuelles, qui ne se transforment donc pas mécaniquement en capital valorisé socialement.

Cette situation induit d'ailleurs une division voire une fragmentation au sein de la catégorie de sexe des hommes : « *les hommes les mieux dotés en capital scolaire se sont désolidarisés d'avec les plus pauvres* », faisant que la virilité qui mettant en scène avant tout la force physique, « *culture du pauvre, est peu enviée par les hommes et peu désirée par les femmes riches* » (De Singly, 1993, p 64). Cela signifie que « *la domination masculine redistribue différemment les privilèges de l'appartenance de genre. Sous les effets des luttes des femmes et des luttes antisexistes mixtes, certains pans de la masculinité traditionnelle, notamment ceux qui sont devenus obsolètes devant l'évolution technologiques, sont abandonnés* » (Welzer-Lang, 2008, p 271). En somme, les contours de la masculinité et de la virilité ont changé et ne semblent pas mettre sur un pied d'égalité tous les hommes, au désavantage des milieux les plus populaires, attachés à certaines de leur démonstration (De Singly, 1993).

Une autre catégorie d'hommes fortement désavantagée est celle des homosexuels. Ces derniers ne « respectent » pas les codes, préférences et injonctions traditionnels de la masculinité instituée par le genre. Ils symbolisent ce que l'homme a à perdre en abandonnant ses caractéristiques qui fondent son pouvoir et sa domination (Chauvin, 2006). Dans la catégorie de sexe des hommes, se définit en conséquence une identité de sexe spécifique liée à l'hétérosexualité qui est présentée comme norme, voire comme loi biologique indépassable<sup>17</sup>. Et si elle institue la domination des hommes sur les femmes via la sexualisation comme nous l'avons mis en avant, cette norme hiérarchise et sépare les hommes en différentes sous-catégories, celle des homosexuels étant la plus dévalorisée (Stoltenberg, 1990 ; Welzer-Lang, 1996).

Deuxièmement, il y a la possibilité de « vouloir le faire », car il s'agit de conscientiser la domination masculine pour la réaliser à travers ses actions. Autrement dit, cela signifie que les hommes eux-mêmes peuvent chercher à maintenir voire renforcer cette structure inégalitaire de l'« ordre sexué », en ayant conscience de son existence et des avantages associés qu'elle leur offre. Les structures sociales sont ainsi « subjectivées » par les individus. C'est pourquoi la notion de « position vécue » (« *standpoint* »), souvent utilisée par les féministes, incarne parfaitement ces interactions entre les structures sociales, les catégories de sexe et les individus. Elle permet en effet d'articuler les dimensions matérielle (structures) et subjective (individu), même si les

---

<sup>17</sup> Voir pp 20-21.

féministes matérialistes donnent la plupart du temps un poids prépondérant et premier aux structures. D'où le fait que la menace perçue ou réelle d'une remise en cause des structures inégalitaires assurant la domination des hommes amène ces derniers à s'interroger sur leur positionnement et leur identité de sexe.

Ainsi, « la position vécue » masculine fait que certains hommes tentent de défendre quotidiennement leur idée de supériorité hiérarchique sociale pour maintenir leur position vis-à-vis des femmes. En particulier, échappant aux contraintes matérielles de l'oppression de genre, contrairement aux femmes, ils peuvent décoder plus facilement la réalité et donc plus facilement agir sur elle. De même, comme indiqué *supra*<sup>18</sup>, leur présence historique avantageuse dans les champs sociaux les plus valorisés leur offre un atout stratégique par rapport aux femmes, qui y pénètrent depuis peu historiquement. Cela leur fournit des connaissances que les femmes n'ont pas, ce qui leur permet d'agir de façon à conserver ces privilèges matériels et symboliques. Par exemple, les femmes peuvent ainsi être mises à l'écart dans le monde du travail dans certains métiers, qui sont fortement imprégnés d'une culture masculine, comme dans la construction (Fortino, 2002).

Plus largement, Acker (1990) a pu montrer sur ce plan dans quelle mesure les organisations du travail tendent à reproduire le genre. Celles-ci, officiellement basées sur la neutralité des procédures et de la culture, tendent pourtant dans les faits à favoriser la domination masculine : dans la division inégale du travail, de l'espace et des normes comportementales ; dans la construction des symboles ; dans les interactions. L'acte de domination favorise en somme l'acquisition d'une conscience de la domination chez ces hommes. Celle-ci se traduit par un « stock de connaissances » qui dépend de la place et du statut de la classe des hommes dans la société (Thiers-Vidal, 2010).

Autrement dit, c'est bien ce « stock de connaissances » qui renvoie à un certain rapport vécu à la domination masculine, définissant de fait le positionnement masculin personnel et collectif au sein de l'« ordre sexué ». Et dans la perspective de l'oppression de genre, ce positionnement possède un double versant, positif et négatif : « *en positif, bénéficiaire d'une certaine qualité de vie niée à d'autres ; en négatif, ne pas être soumis à certaines interactions et situations réservées à certaines autres* » (Thiers-Vidal, 2010, p 136).

C'est pourquoi, malgré la mise en avant d'une égalisation des conditions hommes/femmes, cette idée n'est pas incompatible avec le développement de nouvelles stratégies collectives et individuelles de la part des hommes pour redéfinir et recomposer le masculin autour de nouvelles identités et de nouveaux territoires. Pour faire le parallèle, c'est ce que Tocqueville (1961) avait mis en avant lors du processus d'égalisation des conditions de vie : dans cet environnement, les individus redoutent l'indifférenciation, et cherchent de nouvelles pratiques distinctives, parfois séparatrices.

---

<sup>18</sup> Voir p 32.

Ainsi, dans le modèle de l'*adhésion*, les hommes qui s'y rattachent vont chercher à investir de nouveaux territoires pour valoriser leurs ressources. Mais il existe aussi des hommes qui veulent maintenir un « ordre sexué » explicitement favorable à leur catégorie de sexe, mais qui ne possèdent ou n'ont pas le sentiment de posséder les moyens les plus adaptés pour y parvenir. En effet, les changements sociaux affectant le genre sont rejetés, alors que leurs ressources pour tenter de maintenir un « ordre sexué » inégalitaire sont faiblement valorisées. Les hommes qui refusent ces évolutions sociétales peuvent éprouver un décalage entre les conditions matérielles d'exercice de l'égalité et les représentations mentales que peuvent s'en faire les individus : même si des inégalités et discriminations en défaveur des femmes persistent réellement, certains hommes peuvent malgré tout uniquement percevoir négativement les changements qui s'opèrent. Alors que le groupe masculin conserve le pouvoir, des hommes ne sont pas individuellement dans le pouvoir, et ne le ressentent pas (Kimmel, 2013). De même, certains le vivent parfois concrètement dans le milieu scolaire, professionnel ou familial, où ils sont explicitement dominés par des femmes.

De ce fait, tous les hommes ne sont pas individuellement des « vainqueurs éternels » (Welzer-Lang, 2008); cela signifie que si collectivement, la domination masculine se maintient, certains hommes dans la catégorie de sexe des hommes vivent ou peuvent vivre un sentiment de relégation et de doute identitaire. D'où la volonté dans certaines situations de développer des signes extérieurs de domination dans le but notamment de préserver cette hégémonie sociale et d'afficher socialement que l'on est capable de « maintenir son rang » et de se convaincre d'une situation de supériorité vis-à-vis des femmes comme des autres hommes. Il y a un acte, plus ou moins conscientisé », de « faire le genre », pour ces hommes qui se situent au cœur de ce que la masculinité a de plus extrême et exacerbé. C'est ce que nous qualifions de « Hub » masculin.

### **1.2.2 Les hommes du Hub masculin**

Nous considérons que si le masculin est pluriel et hétérogène, il possède en son cœur un point névralgique extrême, qui permet au groupe d'exister, et vis-à-vis duquel chaque individu se positionne. Nous revenons sur ce centre névralgique de la masculinité à travers deux illustrations fortes : les hommes « défensifs » tout d'abord, puis le concept de « masculinité hégémonique » auquel les premiers semblent se rattacher.

#### **1.2.2.1 Le masculin défensif**

Les hommes peuvent devenir « défensifs » parce qu'ils ressentent un doute identitaire : ce sont des hommes tendant à valoriser un « ordre sexué » basé explicitement sur la domination masculine pour se protéger d'un ressenti de montée en puissance des femmes. Ce doute peut tout d'abord être relié au

« melting sex culturel » (Castelain-Meunier, 2006) actuel, où des qualités dites « féminines » comme la sensibilité sont symétriquement de plus en plus valorisées pour définir les nouveaux atouts masculins. Les sociétés d'aujourd'hui donnent de l'importance à des comportements et des attitudes longtemps associés uniquement – et péjorativement – au féminin. La capacité d'empathie, de négociation, d'écoute de l'autre, mais aussi le recours systématique avant d'agir à la psyché, donc « à l'intérieur de soi », sont valorisés. Les hommes souhaitent souvent « jouer sur les deux tableaux » (Castelain-Meunier, 2006, p 116), tiraillés entre la « tradition » et l'attirance pour un modèle présenté comme nouveau. En somme, les normes sociales masculines de référence se multiplient plus qu'elles ne s'effacent, et deviennent même parfois contradictoires (Duret, 1999).

La définition des caractéristiques et des contours de leur identité de sexe devient alors particulièrement floue et instable : *« l'identité masculine est ébranlée dans ses repères traditionnels dans la mesure où elle doit s'adapter aux nouvelles exigences de la société, mais aussi et surtout parce que le masculin se définit par rapport au féminin, et inversement. Lorsque l'un change, l'autre suit. La masculinité doit se réorganiser par rapport aux nouveaux contours culturels de la féminité, nés du double constat du mouvement des femmes : la lutte pour l'égalité et la lutte pour l'identité »* (Castelain-Meunier, 1988, p 46).

Ceci explique que certains hommes peuvent se trouver placés dans une situation de doute, voire d'angoisse identitaire. La concurrence au sein de l'« ordre sexué » s'est exacerbée, alors que certains de leurs atouts pour bien y figurer se sont dévalorisés. D'où une volonté personnelle d'affirmer une « singularité distinctive », pour mieux pouvoir s'adapter aux nouvelles représentations du masculin et du féminin, mais avec la peur de ne pas être en mesure d'y parvenir. Leur identité de sexe est questionnée, dans la mesure où l'« *expérience subjective ne se traduit plus par la conviction intrinsèque, claire et constante d'être un sexe déterminé* » (Michel, 2006, pp 7-8). Les frontières du masculin apparaissent désormais plus floues, ce qui devient potentiellement source de contradiction en termes d'identité de sexe. Les valeurs « typiquement » masculines apparaissent moins marquées, moins porteuses de valeur sociale, et moins fonder les discriminations entre les sexes.

La progression des « traitements médicaux » spécifiquement masculins depuis les années 1970 l'atteste. Plusieurs études notent sur ce point que la période contemporaine est fortement marquée par une préoccupation, voire une anxiété majeure des hommes relative à leur puissance sexuelle, et à la taille de leur pénis en particulier (Luciano, 2001 ; Brenot, 2008). Certains sont même obsédés par cela, parce qu'ils pensent que les femmes le sont. Cet élément biologique renvoie pourtant à des dimensions psychologique et sociale : la taille du pénis symbolise dans l'imaginaire masculin la capacité d'un homme à être compétitif et à dominer. C'est un élément fantasmé de pouvoir.

Ce sentiment est plus largement à relier au fait que l'homme évolue dans une période hypermoderne où les grandes idéologies normatives et structurantes perdent de leur influence (Lyotard, 1979). L'autonomisation de chaque homme s'est accélérée, d'autant plus que le rejet de « l'universalisme » fait de l'individu la finalité de toute pratique. Il doit se construire par lui-même et pour lui-même au nom d'une singularité individuelle jugée toute puissante (Queval, 2008). S'il se réfère encore parfois aux grandes institutions collectives, c'est plus sur le mode de la libre adhésion que de l'obligation.

L'individu est dans ce contexte célébré comme sujet autonome et responsable, ayant le pouvoir – et le devoir – de satisfaire des besoins « hédonistes », dans une société du bien-être et individualisante, où l'éventail des possibilités est démultiplié, puisque l'« hypermodernité » valorise les différences et les particularismes. C'est un individu « néo-tocquevillien » (Queval, 2008, p 77) qui est célébré, c'est-à-dire un individu qui se replie sur sa sphère privée avec la croyance qu'il ne vaut ce qu'il vaut que par lui-même et ses propres choix. Les processus d'individualisation – tendant à centrer la vie sociale autour de l'individu – et d'individuation – conséquence de l'individualisation, à savoir la tendance à favoriser la distinction entre individus – progressent : la valorisation sociale de l'individu se marque en parallèle d'une volonté pour chaque élément du corps social de se différencier des autres dans une société de masse, pour afficher une personnalité propre et échapper au conformisme.

De ce fait, si la subjectivation croissante de l'existence progresse, elle s'accompagne d'une « liberté contraignante » d'un nouveau type pour chaque homme : il est à la fois plus libre, mais aussi « *plus sollicité et plus avide de reconnaissance* » (Ehrenberg, 1995, p 24). Dans une perspective genrée, cette individualisation ne s'inscrit pas dans un processus atomistique et anémique. C'est dans le rapport aux femmes comme aux autres hommes qu'un individu masculin hétérosexuel va avoir le sentiment d'exister et d'être reconnu, et de construire son identité de sexe. Autrement dit, ce processus est compatible avec le maintien de l'existence de rapports sociaux de sexe, le premier n'étant qu'une déclinaison « nouvelle » des seconds. L'identité de sexe est donc au centre d'une dialectique entre soi et autrui, où l'expérience de soi renvoie à une expérience de l'autre et à une expérience de soi comme autre. Les deux dimensions de l'identité, individuelle et collective, sont présentes. Si l'identité de sexe suppose pour un individu de se poser la question « qui suis-je ? », elle entraîne une autre question consubstantielle : « qui sommes-nous ? » (Sénac-Slawinski, 2007, p 36).

Par conséquent, la question que se posent ces individus est : qu'est-ce qu'être un homme, et comment être un homme aujourd'hui ? D'ailleurs, quand certains individus masculins sont interrogés pour définir ce qu'est être un homme aujourd'hui, aucune réponse précise n'est apportée (Lajeunesse, 2008). De façon liée, d'autres questions deviennent prégnantes : comment être certain de conserver un pouvoir dans la société, alors que des discours et des faits affirment et légitiment de plus en plus celui des femmes ? Plus encore, comment avoir la certitude d'être choisi par une femme sur le « marché du choix du conjoint » s'il y a plus de concurrence avec d'autres hommes, et que les

femmes ont davantage la possibilité de « choisir », en lien notamment avec leur indépendance économique ?

C'est dans cette perspective que le « masculin défensif » (Castelain-Meunier, 2006) se met en œuvre et agit. Comme la suprématie masculine n'est plus idéologiquement défendable puisque la protection dont elle bénéficiait ne se justifie plus, des hommes peuvent chercher à imposer leur domination de façon plus extrême. De telles réactions de défense masculine ont pour objectif de maintenir des modèles d'existence qui légitiment la domination masculine, et qui semblent s'effriter aujourd'hui. L'attachement à une masculinité dominante est en effet fort lorsque la configuration matérielle subjective masculine est remise en cause, même faiblement (Thiers-Vidal, 2010, p 224).

C'est pourquoi, en cherchant à maintenir un tel clivage des places, des rôles et des statuts, la remise en question et le changement identitaire sont écartés et déniés, et la survalorisation de caractéristiques masculines permet au contraire de se donner le sentiment de se protéger. D'un point de vue subjectif, une telle conception possède une certaine rationalité : les transformations sociétales objectives ne pouvant être intériorisées et acceptées que si elles correspondent aux dispositions psychologiques et sociales de l'individu, l'arrimage à des modèles objectivement dépassés fait sens. Cet ancrage est rassurant, mais est simultanément profondément révélateur du sentiment de déclin de certains hommes et du refus de repenser leur masculinité dans un monde évolutif : il renvoie à une incapacité à établir une subjectivation adéquate du monde porteuse de sens identitaire global. Comme le souligne Castelain-Meunier (2006, p 29), « *la masculinité défensive apparaît comme la recherche par l'homme de garanties et de protections lui permettant de renforcer sa virilité qu'il perçoit, sans l'avouer, fragile* ».

En reprenant l'analyse de Sénac-Slawinski (2007), cet individu masculin « défensif » reste attaché à un « ordre sexué » fondé sur la complémentarité des sexes, avec une inégalité instituée des rapports entre les sexes, puisque c'est l'homme qui domine. Comme indiqué *supra*<sup>19</sup>, cet ordre est à la fois une condition et un reflet de l'harmonie naturelle entre les sexes. L'égalité est dans ce cadre perçue comme néfaste et source d'indifférenciation des sexes. Plus précisément, l'individu masculin défensif semble privilégier le « modèle de l'équité » et le « modèle de l'équivalence » :

- le premier modèle part du principe d'une asymétrie naturelle entre les sexes qu'il conviendrait de préserver dans l'ordre social et politique. Les différences naturelles étant perçues comme inaliénables et fondatrices, il serait nécessaire de les maintenir au sein des rapports sociaux de sexe. C'est pourquoi, comme son nom l'indique, ce modèle substitue la notion d'équité à celle d'égalité : l'égalité ne peut permettre de penser de façon adéquate les différences entre les hommes et les femmes. Il est donc juste de respecter ces différences en séparant clairement ce qui relève du masculin et ce qui relève du féminin. Les deux sexes font partie du même monde dans ce modèle, mais chacun doit

---

<sup>19</sup> Voir p 20.



exister dans un hémisphère bien déterminé, sachant que celui des hommes reste hiérarchiquement supérieur ;

- le « modèle de l'équivalence » s'inscrit lui aussi dans le cadre de cette « harmonie naturelle » entre les deux sexes. Il repose sur le principe d'égalité de dignité des hommes et des femmes, mais insiste sur l'asymétrie identitaire des deux sexes, perçue une nouvelle fois comme inhérente à la nature humaine. L'égalité est acceptée si elle ne se traduit pas par une égalisation des conditions entre les sexes, et correspond en fait à l'égalité de chaque sexe de pouvoir s'épanouir dans sa sphère. Le « modèle de équivalence » implique donc de penser l'égalité dans les différences, et non pas les différences dans l'égalité. Si le féminin n'est pas forcément perçu comme un « sous-produit » du masculin, ce modèle renvoie à la domination masculine : comme pour le modèle précédent, « *la remise en cause de l'ordre sexué actuel constituerait un danger et une atteinte à l'équilibre de la démocratie. Ces modèles associent l'égalité au danger d'un monde excluant les différences, et limitent l'égalité à l'égalité de droit* » (Sénac-Slawinski, 2007, p 329). En particulier, les différences naturelles sont jugées fondatrices, puisqu'elles assurent une complémentarité des sexes nécessaire à l'ordre du monde. C'est pourquoi, si les individus qui s'y rattachent admettent que chacun des deux sexes possède en lui une composante de l'autre (« la transversalité des sexes »), elle doit n'être que marginale. D'où une dénonciation des tendances à la « dévirilisation » du monde actuel qui remettrait en cause là encore les structures sociétales.

Or ce sont bien les individus masculins qui se rattachent à ces modèles qui nous intéressent le plus, en référence à notre problématique. En rejetant l'égalité de fait entre les hommes et les femmes, ils incarnent un idéal-type masculin niant les changements sociétaux et ayant le sentiment que leur identité de sexe se déconstruit ou pourrait être amenée à le faire par une intrusion des femmes dans la sphère des hommes. En se rattachant à de tels modèles, ils démontrent implicitement que l'identité de sexe masculine est au centre de nombreuses contradictions et angoisses, donc d'interrogations conscientisées. Cette conscientisation amène ainsi à l'élaboration de stratégies pour espérer maintenir leur statut et leur rang, avec comme réponse un ancrage à des modèles « traditionnels » de masculinité et de virilité.

« Traditionnel » est ici à prendre au sens d'une référence masculine idéale mais aussi réelle de l'homme, héritée et exprimé dans un passé, incarnant la force, le pouvoir, la maîtrise, qui conférerait à son détenteur une supériorité. Celle-ci s'exprime vis-à-vis des autres hommes, mais surtout par rapport aux femmes, puisqu'elle est la condition même de leur domination, de leur relégation et *in fine* de leur soumission. Elle prend sa source comme elle se révèle dans les actes, les mentalités mais aussi dans les corps, renvoyant à une nature indépassable. D'où également son ancrage dans des époques antérieures où parce que ces caractéristiques étaient réunies, les hommes disposaient d'un pouvoir absolu et hégémonique.

### 1.2.2.2 Masculin défensif et masculinité hégémonique : une congruence ?

Plusieurs auteurs (Carrigan & *alii*, 1985 ; Donaldson, 1993 ; Connell, 1995 ; Demetriou, 2001) ont mis en évidence l'existence d'une « masculinité hégémonique » structurant le rapport de nombreux hommes à la masculinité et à la virilité, donc à l'identité de sexe. Elle définit une norme qui constitue un idéal de référence, pour le « masculin défensif » en particulier (Castelain-Meunier, 2006). Le terme « hégémonique » montre bien la puissance et la portée de ce modèle identitaire qui s'ancre dans des comportements spécifiques incarnant la domination masculine et un certain idéal de virilité. En particulier, quatre critères pourraient la définir (Guionnet & Neveu, 2009, pp 339-340):

- la méfiance pour le féminin ;
- la crainte de perdre la face ;
- la valorisation de la force, de l'audace et de l'agressivité (donc de la compétition entre hommes) pour construire son identité. Cela amène à prendre des risques et se confronter au danger, ce qui suppose souvent un rapport à la violence ;
- la volonté d'être le « chef », qui implique l'appropriation des femmes et la soumission des autres hommes.

En somme, la « masculinité hégémonique » correspond à la prédominance sociale des hommes réalisée dans des rapports sociaux de sexe qui leur sont favorables. Les hommes bénéficient dans ce cadre de l'oppression, de l'infériorisation et de l'exclusion des sphères de pouvoir des femmes, en tant que catégorie de sexe comme individuellement. Comme le rappelle Connell (1987, pp 185-186), « *la masculinité hégémonique doit incarner une stratégie collective réussie par rapport aux femmes* ». Cette « masculinité hégémonique » fonctionne aussi à partir de l'institution de l'hétérosexualité, qui s'apparente même à un « hétérosexisme », soit une norme à respecter à tout prix pour préserver ce système de domination (Welzer-Lang, 2008). L'homosexualité masculine est symétriquement condamnée et stigmatisée car elle correspond à la féminité, en lien avec l'acte sexuel notamment, comme nous l'avons déjà souligné<sup>20</sup>. Plus précisément, être pénétré c'est être vulnérable et c'est être sous la domination d'un autre qui prend symboliquement possession de soi.

Certes, des variations existent autour de cette norme de la « masculinité hégémonique » et en particulier vis-à-vis de ses quatre composantes présentées ci-dessus : le masculin tel qu'il est défini ici ne peut être assimilé à un monde totalement unitaire et homogène en son sein, qui concernerait forcément et indistinctement tous les hommes. C'est aussi un univers évolutif, fait de failles internes et de subversions individuelles qui modifient la structure d'ensemble du système. De même, les éléments précédents ne signifient pas

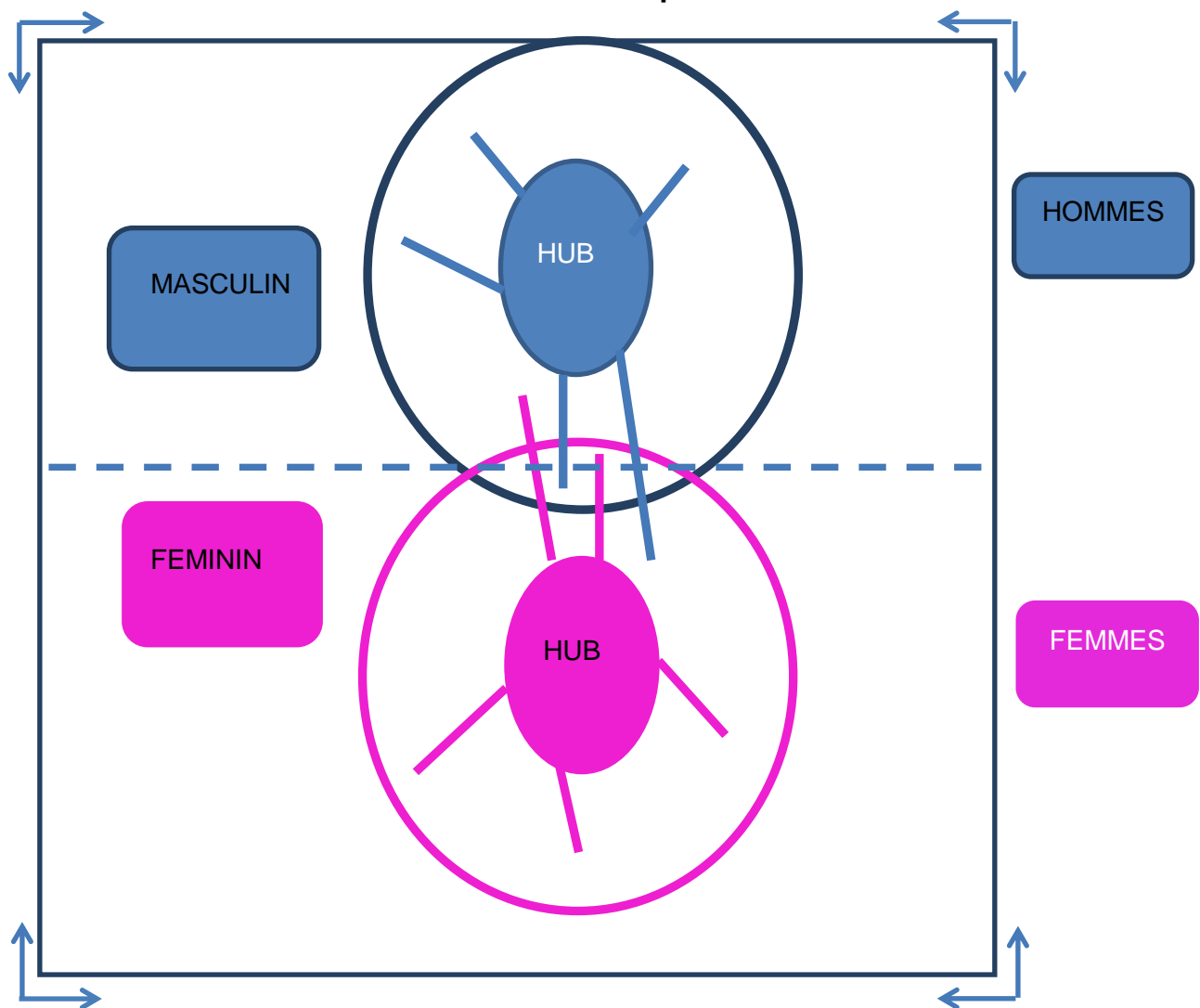
---

<sup>20</sup> Voir p 38.

que les masculinités non hégémoniques ne s'expriment pas à l'encontre des femmes, mais que la « masculinité hégémonique » est celle qui maintient les pratiques qui institutionnalisent la domination des hommes sur les femmes. Il s'agit d'un point d'ancrage fort pour les hommes, à partir duquel chacun va y être plus ou moins fortement relié, en « négociant » sa propre définition qui lui convient.

Cela permet de comprendre que le genre est à la fois relationnel, pluriel et situationnel (Kimmel, 2013): si chaque sexe se définit par rapport à l'autre en tant que groupe, il le fait aussi de manière individualisée, et aussi à l'intérieur d'une catégorie de sexe (relationnel). De plus, il existe des féminités et des masculinités qui dépendent des modèles identitaires dominants, plus ou moins effectifs (pluriel). Enfin, être une femme ou un homme varie selon les contextes historiques, temporels, culturels (situationnel). Compte tenu des éléments précédents, nous relierons le modèle de la « masculinité hégémonique » à une structure en « *Hub and spokes* », présentée dans le schéma ci-après :

**Schéma 1 : Modèle Hub and Spokes<sup>21</sup>**



<sup>21</sup> Source : Auteur

Dans ce modèle, nous mettons en évidence que le genre crée des catégories séparées, les hommes et les femmes. Ces catégories sont hiérarchisées, puisque celle des hommes domine celle des femmes. Dans le prolongement de l'analyse de Delphy (1998 ; 2001) notamment, ce modèle permet de mettre tout d'abord en avant que les hommes et les femmes sont des groupes définis avant tout dans un rapport d'opposition. Ainsi, les catégories de sexe hommes et femmes sont démarquées par l'existence d'une frontière biologique, essentiellement via les gènes et les hormones. Chez l'embryon XY caractéristique des hommes, le chromosome Y porte le gène SRY dont le produit déclenche l'apparition de gonades, puis de testicules. Ces dernières secrètent de la testostérone, qui oriente les structures génitales vers un développement de type masculin. Chez l'embryon XX caractéristique des femmes, il n'y a pas de gène SRY, ce qui favorise le développement d'ovaires et les structures génitales féminines, produisant davantage d'oestrogènes. Ainsi, « *la combinaison gènes et hormones imprime la destinée génitale de l'individu* » (Fichard-Carroll, 2014, p 10).

Certes, le sexe est un marqueur biologique selon la réalité des organes génitaux apparents ; mais il est surtout à partir de là un marqueur de division sociale. Ce signe extérieur devient le symbole de l'identification des individus classés en fonction de leur appartenance biologique, tout en instituant la supériorité d'une catégorie (les hommes) sur l'autre (les femmes).

Pourtant, la frontière entre les deux catégories demeure « lâche », telle que le symbolise la ligne médiane bleue en pointillé. Les critères de différenciation biologique sont en effet parfois sujets à controverse, car la dichotomie biologique sous-jacente<sup>22</sup> n'est pas toujours avérée. Des phénomènes d'intersexualité sont en présence, dans le sens où il existe des situations dans lesquelles des personnes possèdent des caractéristiques sexuées indéterminées ou ne permettant pas leur identification définitive en tant qu'hommes ou femmes, dans la mesure où ces caractéristiques ne s'imbriquent pas de façon indiscutable. De même, il existe des phénomènes de transsexualité où des individus se situent à la frontière de ces caractéristiques, voire cumulent plusieurs d'entre elles. En somme, il n'y a donc pas toujours de « *l'un ou l'autre* » (Fausto-Sterling, 2000, p 3).

Toutefois, ces catégories de sexe constituent la référence de la classification et de la hiérarchisation des individus, qui justifie l'assignation de comportements différenciés : les comportements biologiques et sociaux des hommes sont masculins et les comportements des femmes sont féminins. Les encadrés respectifs présents à l'intérieur de chaque catégorie de sexe l'indiquent, dans la mesure où ils vont conditionner une délimitation sexuée des actions des individus, symbolisées par la couleur des cercles. Pour autant, là encore, ces comportements masculins et féminins censés fonctionner sur le mode de la dichotomie ne s'inscrivent pas toujours dans cette logique. Les cercles « débordent » parfois les frontières assignées par le genre, puisque des emprunts réciproques sont en présence, de même que des « troubles »

---

<sup>22</sup> Pénis/vagin ; testicules/ovaires ; testostérone/oestrogènes ; chromosomes XY/XX.

(transgenre, travestissement, refus comportementaux du modèle normatif), schématisés par la zone de mixité des deux cercles. Autrement dit, des femmes peuvent adopter des comportements qualifiés de masculin, donc entrer dans le monde des hommes, et vice-versa.

Or si ces phénomènes demeurent marginaux, surtout parce qu'ils exposent les individus à la stigmatisation car ils « cassent » la logique binaire du genre, c'est parce que ce dernier est puissamment normatif. En particulier, son fonctionnement repose sur deux « cœurs » qui sous-tendent le système, car ils servent de base identitaire pour chaque individu. Ils possèdent une fonction motrice pour le fonctionnement d'ensemble de la catégorie de sexe (le « Hub »), qui justifie les frontières binaires, l'imbrication indiscutable entre sexe biologique et comportements associés, et donc la hiérarchie des catégories. En d'autres termes, ces « cœurs » constituent les noyaux durs de la référence identitaire et de la cohésion du groupe, vis-à-vis desquels les individus de chaque catégorie sont amenés à se positionner.

Pour les hommes, ce « Hub » correspond à la « masculinité hégémonique ». En lien avec les éléments précédents, chaque homme s'y rattache plus ou moins fortement, à l'instar de ce que symbolisent les traits continus bleus, intérieurs à la catégorie de sexe des hommes. Plus le trait est court, plus les hommes sont proches du « Hub ». A l'inverse, plus la longueur du trait est importante, moins ils s'y rattachent, avec même parfois le « risque » pour la catégorie de sexe des hommes considérée en tant que groupe, de voir des individus se situer dans les zones « dangereuses » apparentées au monde des femmes.

Enfin, il est important de voir que ce système est évolutif, puisque comme ce modèle repose sur la logique d'un rapport de domination, des forces sont en présence. Ces forces sont représentées par les flèches directionnelles à l'extérieur du schéma. Dans une logique « verticale », elles tendent selon les cas à rapprocher ou à séparer davantage les catégories en fonction des rapports de force. Dans une logique « horizontale », ces forces intègrent d'une part la dynamique démographique qui élargit numériquement les catégories, et qui peut alors modifier le rapport de force. D'autre part, elles révèlent les conflits au sein de ces catégories, où la puissance des « Hubs » peut croître ou se réduire, tout comme la circonférence et donc la zone d'influence du masculin et du féminin.

C'est en ce sens qu'il est nécessaire de mettre en évidence et de comprendre les phénomènes de « résistance masculine » évoqués *supra*<sup>23</sup>, et de considérer le concept de « masculinité hégémonique » pour situer un idéal-type masculin « défensif ». Si « *la diversité des identités masculines reflète donc la diversité des tentatives (et des échecs) à établir une position sociale masculine en termes d'oppression des femmes* » (Thiers-Vidal, 2010, p 100), elle ne remet cependant pas en cause l'appartenance et la solidarité groupales qui se constituent dans un rapport d'oppression vis-à-vis du groupe des femmes.

---

<sup>23</sup> Voir pp 40-41.

C'est pourquoi, comme le rattachement individuel à la « masculinité hégémonique » a simultanément pour but de signifier clairement l'existence de deux entités sociales séparées et antagonistes (hommes/femmes) et d'être le plus compétitif (entre hommes), il se traduit par une conscientisation et une intériorisation de la domination masculine à exercer, en fonction du *standpoint*. Celui-ci fonctionne en tant que principe organisateur de la subjectivité masculine, telle une « expertise masculine » (Thiers-Vidal, 2010, p 202). Cette notion insiste sur le fait que les hommes sont des sujets connaissant actifs, agissant rationnellement dans une structure sociale donnée, à partir des caractéristiques de leur environnement, pour pouvoir se repérer et s'orienter favorablement dans les différents champs sociaux. Dans le cadre d'analyse de Thiers-Vidal auquel nous adhérons, l'analyse sociologique du masculin doit tenir compte des implications existentielles de la position vécue d'opresseur, donc de la conscience de ce que chaque situation favorable offre. Et comme cette « expertise masculine » est construite, il s'agit avant tout de la mener sur les moyens concrets de l'oppression, toujours dans cette optique de « faire le genre ». Les hommes apprennent à tester la fonctionnalité et l'efficacité de certaines attitudes dans les rapports avec les femmes (Mathieu, 1991), pour faire en sorte que chaque interaction soit l'occasion de renforcer la stratification sociale et *in fine* l' « ordre sexué » existants.

Plus précisément, il s'agit notamment de donner l'impression de non vulnérabilité et de virilité, dont « *le vocable tend à lier critères physiques – puissance, énergie... – et moraux – courage, sang-froid... – autour de la notion de force, attribut majeur de la masculinité* » (Pigenet, 2011, p 210). Ainsi, si ses manifestations peuvent évoluer (être fort moralement, mentalement et/ou physiquement), la référence à la force perdure dans la mise en scène de la « masculinité hégémonique » et de la virilité associée. Or celles-ci ont un lien fort avec l'ancrage physique dans les corps, comme nous le développons dans le chapitre 2.



## Chapitre 2 : Se faire mâle par le corps

---

L'individu masculin « défensif » souhaite défendre une position hégémonique. C'est pourquoi, à travers un positionnement conscientisé, il s'interroge sur lui-même avec comme objectif de définir une stratégie pour tirer le meilleur profit des ressources qu'il possède. C'est aussi déterminant dans la perspective d'être compétitif face aux autres hommes sur le « marché du choix du conjoint », ressenti comme plus concurrentiel. Or ce regard sur soi, susceptible parfois d'être un repli sur soi, amène l'individu à « passer » par son corps, lieu de centration et de la vie. C'est d'autant plus le cas dans les sociétés occidentales contemporaines qui sont marquées par une perte apparente des repères collectifs. Si cette attitude n'est pas spécifique au « masculin défensif », nous considérons qu'elle tend à y prendre une place particulièrement importante. Nous investiguons ce processus dans ce chapitre, consacré en premier lieu au corporéisme de la « masculinité hégémonique » défensive, puis à la production rationalisée du corps masculin pensé. Ces deux axes permettent de comprendre en quoi la « sphère de la circulation » et la « sphère de la production » dont nous avons parlé en introduction<sup>24</sup>, sont reliées.

### 2.1 Le corporéisme de la masculinité hégémonique défensive

Dans cette partie, nous traitons pour débiter du rapport contemporain au corps, dans la mesure où ce dernier possède une place, un statut et un rôle toujours importants. En second lieu, nous relient le corps à l'identité de sexe masculine.

#### 2.1.1 Le rapport contemporain au corps

Deux points sont successivement développés ici : la dimension historique amenant à une centration individuelle croissante sur le corps, et la dimension sociale du corps contemporain.

##### 2.1.1.1 La lente subjectivation du corps

Si nous traitons des références masculines au corps contemporain, il est important de noter pour commencer que les visions sociales du corps ont évolué au cours du temps dans l'histoire occidentale, avec parfois des ambivalences et des oppositions. Ainsi, certains philosophes au temps de l'Antiquité grecque, comme Platon (5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> siècles avant J.C.), séparent le corps de l'âme : le premier (*soma*) est présenté comme un tombeau de matière, contrairement à la seconde qui s'apparente à la pureté, à l'essence (*sema*). Par la suite, le christianisme naissant poursuit cette dichotomie, en insistant sur le caractère « honteux » du corps, symbole du mal, de la tentation, du péché.

---

<sup>24</sup> Voir p 4.



C'est la conception véhiculée par Saint-Augustin (4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> siècles) par exemple : le corps doit être purifié et il faut lutter contre la chair. Son usage doit être strictement circonstancié : il ne s'agit pas de l'utiliser pour s'adonner à des spectacles collectifs à travers certaines pratiques hors travail, comme dans les jeux de l'Antiquité.

S'occuper de la sorte de son corps représente une perte d'énergie inutile, et surtout, cela soustrairait les masses à la spiritualité, les incitant même à la subversion de l'ordre social et moral, leur âme étant captivée et pervertie par les plaisirs (Taranto, 2008). De même, le corps est considéré comme élément sacré d'un tout, appartenant à Dieu. Dans ce contexte, l'individu a un corps plutôt qu'il n'est ce corps (Le Breton, 1990), et le corps est de ce fait séparé de la psyché.

Par la suite, d'autres philosophes tels que Descartes (17<sup>ème</sup> siècle) symbolisent par leur prise de position le maintien d'une séparation du corps et de l'âme, avec un statut dévalorisé pour le corps, contrairement à l'esprit : *« j'ai une idée distincte du corps, en tant qu'il est seulement une chose étendue et qui ne pense point, il est certain que moi, c'est-à-dire mon âme, par laquelle je suis ce que je suis, est entièrement et véritablement distincte de mon corps, et qu'elle peut être ou exister sans lui »* (Descartes, 1970, pp 118-119). Toujours dans le sens précédent, mais en renversant la posture, Rousseau montre au 18<sup>ème</sup> siècle que la discipline des esprits humains est susceptible d'aller à l'encontre de la spontanéité affective et relationnelle des hommes, car elle rationalise trop leur conduite. Les individus doivent donc retrouver l'état de nature en se libérant de cette contrainte, par l'intermédiaire notamment d'une « revanche » du corps sur l'esprit : *« tout ce que la tradition dominante de la pensée occidentale attribue à l'esprit ou à l'âme : la sagesse, la vérité, le chemin du bonheur, tout cela doit être restitué à son légitime détenteur : le corps »* (Perrin, 1984, p 12). La dualité corps et âme est maintenue ici, mais c'est sa hiérarchie qui change.

Dans le même temps, mais à l'opposé de la conception précédente, une tradition héritée d'Aristote insiste sur l'interdépendance entre l'âme et le corps qu'elle a façonné : les particularités physiques permettraient de connaître les traits de caractère d'un individu, à travers une physiologie établissant des équivalences entre traits physiques et traits moraux. Par la suite, d'autres penseurs de différentes disciplines réaffirment ce lien entre le physique et le moral : Battista Della Porta au 17<sup>ème</sup> siècle, Lavater, Schopenhauer, Diderot au 18<sup>ème</sup> siècle, Stendhal, Balzac ou Baudelaire au 19<sup>ème</sup> siècle. Comme le rappelle Le Breton, *« le destin de l'homme est inscrit d'emblée dans sa conformation morphologique »* et donc *« finalement, l'ordre du monde obéit à un ordre biologique dont il suffit de chercher les preuves dans les apparences du corps »* (Le Breton, 2004, p 16).

La conception moderne du corps qui naît au 18<sup>ème</sup> siècle crée un changement radical de conception. Désormais, l'individu se retrouve coupé d'avec les autres (développement de l'individualisme), d'avec le cosmos (par la rationalisation et la désacralisation de la nature) et aussi d'avec lui-même (par la conception d'un

corps objet, séparable du sujet, en lien avec les progrès scientifiques et médicaux). La science véhicule l'idée d'un corps-machine à travers son objectivation en connaissances biologiques. La médecine a par ce biais réduit en partie le corps à sa dimension physique, objective, en l'ancrant dans le matériel, et plus largement, un réel « désenchanté ».

A titre d'illustration au siècle suivant, l'utilisation par la médecine de la photographie participe à une vision anatomique et biologique du corps : les médecins commencent à photographier les anomalies, et à utiliser l'endoscope pour livrer des images de l'intérieur du corps. Cette conception de la médecine va s'instituer et apparaître comme légitime. Elle renforce le mouvement d'individuation véritablement entamé au 18<sup>ème</sup> siècle : l'individu et son corps sont spécifiques, et peuvent être détachés d'un tout. De ce fait, les progrès techniques et médicaux permettent de penser « maîtriser » le corps, de montrer son caractère malléable et cartographiable, véhiculant finalement l'image d'un corps transformable et modelable à l'infini. L'idée émerge d'un corps produit par l'individu, qui n'est plus mystérieux mais au contraire à penser et à comprendre.

La médecine va ainsi mettre en évidence dans un sens normatif – les impératifs hygiénistes – les nouveaux pouvoirs du corps. En s'inscrivant dans les croyances des Lumières relatives aux progrès de l'homme et à la perfectibilité des destins personnels, elle cherche à repousser les limites humaines tout en incorporant l'idée de sélection et de compétition entre les organismes vivants, dans le souci d'éviter la dégénérescence. L'indétermination biologique de la matière corporelle peut et doit être instrumentalisée selon la médecine, avec comme objectif l'amélioration des performances et la transformation de l'humain. Elle voit dans le corps humain un défi technique pour tendre vers l'immortalité, défi objectif et normatif puisqu'il a la caution de la « vérité » de la science. En cela, la médecine est une pratique située socialement comme historiquement, puisque les principes scientifiques et techniques qu'elle utilise jouent également un rôle majeur dans la catégorisation des corps (Gardey, 2006).

De ce fait, la santé et l'hygiène, à la fois obtenues et révélées par le corps, s'apparentent moins à une réduction des souffrances et des pathologies qu'à une volonté de développer certaines sensations et une visibilité sociale accrue du corps. Autrement dit, les aspects sanitaires apparaissent secondaires par rapport à l'estime de soi et au souci d'intégration et de conformité sociales recherchées, dans un contexte où la dimension esthétique incarne la dimension sanitaire : « *le corps révèle en tant que signe extérieur les manières d'être soi* » (Queval, 2008, p 208).

C'est pourquoi d'autres disciplines dont la sociologie vont insister par la suite sur le fait que le corps n'est pas uniquement une machine distincte de l'individu et indépendante des influences de la société. Au-delà de son anatomie, les constructions et représentations du corps sont aussi influencées socialement car l'individu est un être social inséré dans des réseaux et des interactions où le corps est mis en scène. Le corps est ainsi façonné par les conditions de vie, de

même qu'il les façonne. Une perspective herméneutique du corps devient alors possible, comme le mettent en évidence les apports de la psychanalyse au début du 20<sup>ème</sup> siècle. Celles-ci lancent indirectement les bases d'une future sociologie du corps : elles démontrent que le corps et le sujet sont unis, le premier étant un langage où s'expriment l'histoire et la trajectoire sociale de l'individu (Maisonneuve, 1976).

Nous assisterions même depuis le milieu du 20<sup>ème</sup> siècle à l'émergence et au développement d'une culture basée sur le libre accomplissement de soi, la culture de l'estime de soi et la valorisation de la jeunesse permanente. Notre société serait marquée par la « crise des valeurs » et la « perte du sens », qui peuvent conduire à chercher de nouvelles formes de légitimité et d'ancrages matériels, car c'est un univers créateur de sentiment de danger, de peur et de manque de confiance en soi (Lasch, 1979). C'est d'autant plus le cas dans un environnement socio-économique perçu comme homogénéisant, effaceur d'identités, et comme célébrant le primat du provisoire sur le permanent.

Dans ce contexte, l'individu doit désormais « s'inventer » du fait des mutations économiques, technologiques, sociales et culturelles accélérées de ces soixante dernières années. Elles amènent à poser la question du sens de la vie, car l'individu est de plus en plus renvoyé à lui-même. En d'autres termes, ce processus s'apparente à une individualisation voire une individuation de la vie (Beck, 2001), que chacun doit gérer : plus qu'un repli sur soi et qu'un retrait de la vie sociale, ce processus correspond à une « prise en mains » individualisée de la vie où la référence aux autres est toujours présente. Et plus qu'une perte totale des repères, il semblerait qu'il existe au contraire une pluralité de ceux-ci.

En somme, davantage que dans la postmodernité, nous serions entrés dans la « seconde modernité », qui serait en fait une « hypermodernité » (Bonetti & *alii*, 1998). Dans le prolongement de ce que nous avons brièvement évoqué<sup>25</sup>, cette « hypermodernité » serait en continuité avec les idéaux de la modernité. Le préfixe « hyper » souligne les excès, le risque et le dépassement qui sont socialement valorisés et qui doivent caractériser les actions individuelles (Aubert, 2006). En effet, l'individu hypermoderne est « *centré sur la satisfaction immédiate de ses désirs et intolérant à la frustration, il poursuit cependant, dans de nouvelles formes de dépassement de soi, une quête d'absolu, toujours d'actualité. Débordé de sollicitations, sommé d'être toujours plus performant, talonné par l'urgence, développant des comportements compulsifs visant à gorgé chaque instant d'un maximum d'intensité, il peut aussi tomber dans un « excès d'existence » lorsque la société lui retire les supports indispensables pour être un individu au sens plein du terme* » (Aubert, 2006, p 157). Ce processus de centration sur soi serait révélateur d'une « hypermodernité » marquée par la « culture du narcissisme », où le souci de soi devient un but en soi pour pouvoir « se retrouver » (Lasch, 1979).

Or dans cette société hypermoderne, le corps peut alors apparaître comme créateur de sens (Le Breton, 2004) voire comme moyen de salut (Moore, 1996). Le corps n'apparaît plus asservi mais au contraire libéré, au sens d'accessible

---

<sup>25</sup> Voir p 42.

et de transformable à souhait par les individus dans une logique de projet (Gauchet, 2004). Désormais, le corps serait le bien dont dispose chaque individu et qui peut être source de tous les désirs et les fantasmes, dans un souci de transformation de soi. Chacun aurait la possibilité de se créer un corps nouveau, un corps à soi, qui correspondrait à ses désirs.

De même, la mise à mal du sens transcendant laisserait l'opportunité et la nécessité d'une quête de sens immanente, où le corps jouerait un rôle d'ancre dans le temps présent, en apparaissant comme « ce qui reste » quand les transcendances s'effacent (Turner, 1996 ; Le Breton, 2004) : « *puisque la société n'a pas d'avenir, il est normal de vivre pour le présent, de fixer notre attention sur notre propre « représentation privée », de devenir connaisseurs avertis de notre propre décadence, et enfin, de cultiver un « intérêt transcendantal pour soi-même »* » (Lasch, 1979, p 32).

Ne croyant pouvoir transformer leur vie de manière significative, certains pourraient être convaincus que leur objectif serait désormais de se soucier de soi avant tout pour « se retrouver », le corps étant le lieu d'expression de l'intimité : « *le désinvestissement des systèmes sociaux de sens amène à une centration accrue sur soi. Le repli sur le corps, l'apparence ou les affects est un moyen de réduire l'incertitude en cherchant des limites symboliques au plus proche de soi. Il ne reste plus que le corps auquel l'individu puisse croire et se rattacher* » (Le Breton, 2004, pp 90-91). Un nouvel imaginaire du corps caractériserait ainsi la période contemporaine (Maisonneuve, 2004). Nous y reviendrons, mais notons déjà que l'imaginaire est perçu ici comme une articulation forte entre l'individu et la société de perceptions, de représentations, de symboles, de mythes, donc de normes de comportement relatives au corps.

La médicalisation croissante de l'existence pousse aussi dans ce sens. Le corps apparaît comme un indicateur objectif de la santé d'un individu (Goffman, 1969), notamment au sein de l'ère de l'obésité présentée comme croissante. La référence à la santé devient une norme permanente, assimilée à une vertu dans un monde qui aurait perdu ses repères, où « *l'homme devient responsable de la durée et de la qualité de sa vie* » (Aubert, 2006, p 155). Le corps est ainsi le moyen d'apparaître jeune et en pleine forme, éloigné des signes de maladie, de vieillesse et de sénescence, dans un objectif fantasmé d'éloignement voire de négation de la mort (Baudry, 1991). Le corps est en effet le support de la vie, mais aussi le signe des prémisses de la mort, à travers notamment le vieillissement, contre lesquels il faut lutter. Car paradoxalement *a priori*, la sollicitude apportée au corps vise à mieux le « mettre de côté », dans le sens de masquer ses dysfonctionnements.

L'idéal de la santé incite à privilégier la forme à l'essence corporelle. Il devient nécessaire de prévenir plutôt que de traiter, et surtout de montrer la santé plutôt que de subir la maladie. La sollicitude du corps devient le meilleur remède contre la maladie. C'est pourquoi la médecine se « démocratise » dans cet objectif, dans le sens où ses connaissances se diffusent pour que chacun les applique dans son quotidien. Le médical n'est plus le domaine réservé des médecins, et les firmes spécialisées dans la fourniture de biens ou de services

liés à la santé au sens large gagnent en légitimité et en supériorité morale. Comme l'a montré Bourdieu, la libération du corps est construite par tout un ensemble de catégories sociales et économiques qui en y associant le besoin de leur expertise, impose une vision légitime du corps qui sert aussi leurs intérêts. Elles parviennent d'autant mieux à le réaliser qu'elles couplent morale du devoir et morale du plaisir, avec comme principe sous-jacent le « toujours plus » et le « toujours mieux » (Bourdieu, 1979).

D'où, comme le laisse entendre la citation d'Aubert (2006) ci-dessus, la recherche non pas forcément de la mesure, mais du dépassement de soi permanent, de la démesure, du toujours plus de l'« hypermodernité ». Le corps doit être investi dans une logique de performance et de maîtrise, voire de toute puissance, avec l'idée que toute lourdeur est proscrite. Le spectaculaire doit aussi s'y incarner, ce qui montre qu'à l'extrême, risquer la mort devient la garantie de l'existence car cela atteste de l'intensité de la vie. C'est en cela que la mise en forme du corps est centrale (Baudry, 1991).

Ainsi, le corps acquiert une valeur importante pour l'individu : il serait non seulement le symbole, mais même le « bien » à chérir par excellence, dans la mesure où ce serait lui qui permettrait d'atteindre l'écoute de soi et la sollicitude (Vigarello, 1982). Le corps devient une valeur en soi (Perrin, 1984), car il incarne l'identité physique et l'identité morale. Il est donc le lieu de centration de l'identité contemporaine. L'individu, en « se faisant plaisir » grâce à son corps, apprendrait à mieux se connaître. En redécouvrant son corps, il se redécouvre lui-même : c'est le *Getting in touch with myself* (Luciano, 2001, p 77). Giddens (1991, p 4) rejoint cette idée en parlant de processus de réflexivité qui amène chaque individu à s'interroger sur lui-même, et sur son corps. De ce fait, le corps n'est plus perçu comme objet passif. A travers son corps, un individu est susceptible d'avoir le sentiment d'exercer pleinement sa liberté, un certain pouvoir, et des choix souverains (Travaillot, 2004). L'idée de posséder un pouvoir renforcé sur le corps nourrit les imaginaires autour du corps.

En résumé, en opposition à ce qui prévalait il y a quelques siècles, la deuxième partie du 20<sup>ème</sup> siècle serait celle d'un corporéisme particulier, où le souci exacerbé du corps selon lequel le corps se serait affranchi des corsets moraux et physiques, aurait retrouvé une liberté originelle naturelle et permettrait l'écoute et l'expression du soi (Maisonneuve, 1976). Le corporéisme s'apparenterait à « l'idéologie qui tend à faire du corps une valeur centrale, après la faillite de la raison » (Perrin, 1984, p 179). Dans ce cadre, l'individu aurait non seulement un corps, mais serait aussi un corps, symbole de la réconciliation entre la matière et la conscience, lui permettant d'accéder à la liberté et à la libération ultimes (Le Breton, 2004). Un processus de « conscientisation et de psychologisation » (Queval, 2008) du corps serait aujourd'hui à l'œuvre, où l'individu « pense » son corps en apprenant à ressentir de nouvelles émotions et sensations. Cela ancre dans son esprit l'idée d'un statut plus important pour le corps, car il est alors potentiellement perçu comme une ressource personnelle directement accessible, et facilement appropriable.

Toutefois, au-delà de cette dimension subjective, le corps en possède simultanément une sociale, puisqu'il est ce qui relie physiquement un individu à son environnement et aux autres (Le Breton, 2004).

### 2.1.1.2 La dimension sociale du corps contemporain

Le corps possède aussi une dimension sociale car c'est un « *organisme in situ, en actes, agissant, parlant, et modelant son espace, modulant ses gestes* » (Berthelot, 1983, p 120). Cela signifie que les actions corporelles de la vie quotidienne sont marquées par l'existence d'une certaine mise en jeu de la corporéité, c'est-à-dire « *l'ensemble des traits concrets du corps comme être social* » (Berthelot, 1983, p 120).

En d'autres termes, le corps, miroir de l'intime, est aussi un miroir social. Il possède des fonctions de besoins, de désirs et de symboles, qui permettent de participer aux échanges avec le monde social. C'est par l'intermédiaire de sa corporéité qu'un individu cherche à s'intégrer dans son univers social et à le faire sien. En utilisant un langage simmelien, nous pourrions affirmer que chaque corporéité s'assimile à un contenu qui s'insère dans une forme particulière, les deux faisant système et s'entretenant mutuellement. C'est pourquoi, dans notre société de la communication et de l'image, où les contacts deviennent plus directs et plus rapidement source de classification, le souci de l'apparence publiquement véhiculée revêt une dimension centrale pour être « labellisé » positivement : l'identification par l'apparence corporelle s'affirme.

Dans ces interactions, le non verbal est tout aussi important que le verbal, ce qui crée une valeur forte pour l'*hexis corporelle* et la présentation de soi (Perrin, 1984). D'après Blumer (1969), les significations données à ce qu'un individu observe, c'est-à-dire essentiellement les caractéristiques physiques, sont organisées et transformées à travers l'interprétation (l'attribution de valeurs positives ou négatives basées sur les caractéristiques des individus) et la réflexivité. Ainsi, ces aspects nous poussent à créer une image, si ce n'est une réalité, de nous-mêmes et de notre place dans la société, où le corps joue un rôle important (Berry, 2010).

C'est pourquoi, selon Goffman, le comportement social peut être pensé comme une performance de mise en scène dans laquelle les acteurs mettent en œuvre intentionnellement des attitudes spécifiques que les autres vont évaluer, à travers leurs paroles mais aussi leurs gestes, leurs expressions,... Ce comportement « dramaturgique » est pour Goffman une attitude à travers laquelle nous communiquons de l'information sur nous-mêmes aux autres, c'est-à-dire en cherchant à influencer l'impression que les autres ont de nous : « *l'information peut provenir de différentes sources et être véhiculée par différents supports. Lorsqu'ils n'ont aucune connaissance préalable de leur partenaire, les observateurs peuvent tirer de sa conduite ou de son apparence les indices propres à réactiver l'expérience préalable qu'ils peuvent avoir d'individus à peu près semblables ou, surtout, propres à appliquer à l'individu*

*qui se trouve devant eux des stéréotypes tout constitués » (Goffman, 1973, p 11).*

Or le corps se situe au centre de cette mise en scène puisqu'il s'apparente à une « façade personnelle », soit l'ensemble des « *éléments qui, confondus avec la personne de l'acteur lui-même, le suivent partout où il va. On peut y inclure : les signes distinctifs de la fonction ou du grade ; le vêtement ; le sexe ; l'âge et les caractéristiques sociales ; la taille et la physionomie ; l'attitude ; la façon de parler ; les mimiques ; les comportements gestuels ; et autres éléments semblables* » (Goffman, 1973, p 30). L'importance des informations données par la « façade » au cours des interactions induit une séparation de l'espace en « régions » : dans le prolongement de la mise en scène évoquée, la région antérieure serait ainsi les coulisses, où l'acteur se prépare à mener une représentation de son corps dans la région postérieure, c'est-à-dire le monde social.

Cependant, le corps est dépendant des cadres des interactions: il est ritualisé, c'est-à-dire soumis à « *l'ensemble des pratiques de marquage qui produisent l'apparence corporelle comme signe (...), par lesquels (les) le corps est produit comme signe-spectacle et qui induisent le plus souvent dans l'ombre du corps légitime le contre-corps scandale, le corps contestataire* » (Berthelot, 1983, p 127). Dans un souci de conformité sociale, le corps doit être maîtrisé car la conception occidentale moderne du corps implique que dans la plupart des interactions, le contact et les manifestations physiques sont rejetés. Le corps doit être « présent-absent » (Le Breton, 1990). Cette capacité de maîtrise renvoie à un pouvoir distinctif, car comme l'a montré Foucault, parvenir à disposer de son propre corps est un pouvoir sur soi : le pouvoir régulateur exercé sur le corps produit le sujet qu'il contrôle. Il n'est donc pas seulement originaire de l'extérieur, mais du sujet lui-même. Mais c'est aussi un pouvoir sur les autres. Le souci de soi est dans notre période contemporaine davantage une maîtrise et un gouvernement de soi, car « *c'est pour pouvoir dominer les autres qu'on s'attache à se dominer soi-même* » (Gros, 2006, p 35).

Dans cette perspective, il s'agit moins aujourd'hui de se connaître que de « se faire », en parvenant individuellement à respecter une règle de vie collective. C'est pourquoi plus largement le souci de son corps renvoie à l'adhésion à une norme de consommation autour du corps qui caractérise la période contemporaine. Depuis la fin de la deuxième guerre mondiale particulièrement, le consumérisme et la hausse du niveau de vie associée ont poussé les Occidentaux à voir dans la « consommation du corps » un moyen d'accomplissement, de satisfaction et de valorisation personnels. Ce qui importe n'est pas de nous définir par ce que nous produisons, mais par ce que nous consommons (Luciano, 2001), en faisant du corps « le plus bel objet de consommation » (Baudrillard, 1970).

Dans la recherche d'une consommation distinctive, le corps est finalement devenu un objet de consommation comme un autre, avec une référence au « bon » corps : il est à produire, à voir et à consommer. A l'instar de n'importe quel autre bien, le corps doit répondre à la question suivante : « *what will it do*

*for me ? » (Barthel, citée par Luciano, 2001). En conséquence, la nécessaire ritualisation du corps évoquée ci-dessus est concomitante de sa perpétuation, puisqu'elle « mobilise des représentations déterminées des qualités physiques à perpétuer, de la santé, de la propreté, du bien-être ; ces représentations elles-mêmes s'articulent sur des conceptions plus larges de la vie, de la mort, du plaisir, du devoir, dessinant en creux l'espace de libre jeu du corps, du corps ludique, du corps hédonique » (Berthelot, 1983, p 127).*

De même, « *pour se maintenir et se développer dans une société de consommation, les nouvelles pratiques du corps ne doivent-elles pas se renouveler sans cesse, suivant le processus bien connu de la mode, inventer de nouveaux noms et de nouvelles « techniques », recourir de plus en plus à la publicité ? » (Perrin, 1984, p 13). C'est pourquoi, l'offre et la demande étant liées, des logiques industrielles spécialisées se sont développées dans « l'entretien du corps » au sens large, mettant en avant à travers la publicité non pas prioritairement les mérites intrinsèques de leurs produits, mais ce qu'ils permettent de projeter socialement en termes d'image. Ces entreprises créent un monde imaginaire autour du corps, mais d'apparence très ancré dans la réalité. La publicité et le marketing de masse vendent la promesse de l'accomplissement de soi et de l'éternelle jeunesse pour n'importe quel consommateur.*

Les images sont intériorisées à celles que les individus ont d'eux-mêmes, avec des implications importantes pour l'image du corps. Les publicités insistent de plus en plus sur les sentiments de complexe et d'infériorité liés à des caractéristiques physiques, qui seraient fortement pénalisantes pour la vie des individus, notamment masculins : un « mauvais look » est un frein à l'estime de soi, aux rencontres et à la carrière professionnelle, que seule une consommation spécifique du corps pourrait corriger (Luciano, 2001). De plus, dans la société du risque décrite *supra*<sup>26</sup> où le corps a un rôle clé, l'usage extrême du corps est valorisé, donc se doit d'être montré. La singularité individuelle est dans le corps mais surtout dans ce que le corps symbolise (Baudry, 1991).

Par conséquent, la référence à une norme collective dans la sollicitude individualisée du corps est fortement présente dans la construction de l'identité de sexe masculine, en particulier au cours du processus de socialisation. Nous développons ce point ci-après.

### **2.1.2 Corps et identité de sexe masculine**

Le corps est au cœur de la construction identitaire. Il correspond en cela à la subjectivation des structures, via la socialisation sexuée, ce qui l'inscrit pleinement dans les rapports sociaux de sexe. C'est pourquoi il doit être visible

---

<sup>26</sup> Voir p 54.



pour attirer l'attention sur l'individu, ce que nous appelons le « corps gravitationnel ». Nous rendons compte de ces trois éléments dans ce second point.

### **2.1.2.1 La socialisation masculine : la subjectivation corporelle des structures**

La socialisation peut être entendue comme « *l'ensemble des processus par lesquels l'individu est construit – on dira aussi « formé », « modelé », « façonné », « fabriqué », « conditionné » – par la société globale et locale dans laquelle il vit, processus au cours desquels l'individu acquiert – « apprend », « intériorise », « incorpore », « intègre » – des façons de faire, de penser et d'être qui sont situées socialement » (Darmon, 2012, p 6).*

Cette citation indique que la socialisation :

- est un processus d'acquisition par l'individu d'éléments constitutifs des systèmes culturels et du milieu dans lequel il vit. L'apprentissage, l'éducation mais aussi l'intériorisation y jouent un rôle important ;
- induit un façonnement particulier de sa personnalité, afin que les éléments socioculturels de son milieu fassent partie intégrante de la structure de sa personnalité individuelle et sociale. La socialisation fonctionne alors dans les deux sens, entre l'individu et la société. A ce titre, les interactions exercent une place majeure ;
- implique une conversion : un individu n'est pas défini une fois pour toutes, car son comportement, sa personnalité et son identité évoluent sans cesse au cours de son existence au contact de son environnement social. La socialisation est alors un processus évolutif mais non linéaire.

En reliant ces trois dimensions à la problématique du genre, nous pouvons affirmer que la socialisation sexuée masculine a pour but de préparer les hommes à être les « seigneurs » (Thiers-Vidal, 2010). Effectivement, essentiellement au cours de la socialisation primaire (intervenant à l'enfance et à l'adolescence), l'identification joue un rôle central dans la construction de l'identité de sexe. Le cadre familial occupe une place importante, en offrant différentes sources d'identification (parents, frères et sœurs, autres modèles). Par la suite, les cadres s'élargissent et l'enfant s'insère dans plusieurs groupes d'appartenance : école, loisirs, médias,... Ces groupes d'appartenance véhiculent différents types de normes et de modèles auxquels l'enfant est appelé à se conformer, notamment en ce qui concerne sa catégorie de sexe.

Pour les garçons, au-delà de la diversité des modèles de masculinité, une injonction sociale existe à intégrer un « nous » masculin (le « Hub<sup>27</sup> »), qui renvoie à une solidarité de groupe avec son histoire et son destin (ensemble d'évènements, d'expériences, de modèles et de représentations) et ainsi à une position collective hiérarchisée vis-à-vis des femmes. Dans le processus de

---

<sup>27</sup> Voir p 46.

socialisation, les démarcations masculin/féminin s'opèrent à travers le formatage genré des comportements et des modes de vie, comme par l'intermédiaire des vêtements (Guionnet & Neveu, 2009).

Or ces démarcations visibles ont pour conséquence de créer et de renforcer l'identité de l'individu masculin dans deux dimensions déjà évoquées : rassembler et séparer. Elles concourent également à déterminer des rôles de sexe différenciés, où chaque sexe apprend et véhicule des manières de sentir et d'agir spécifiques. Les interactions jouent dans ce cadre un rôle central car elles créent des solidarités, des hiérarchies et des lieux de séduction que chaque individu masculin éprouve en tentant de s'appropriier des apparences, des références, des modèles.

Il n'y a alors pas seulement distinction, mais aussi ségrégation entre les sexes (Bereni & *alii*, 2008). Les garçons et les filles sont dans l'espace public fréquemment triés et séparés tout en vivant ensemble, donnant l'impression que leurs séparations sociale et spatiale reflètent une séparation naturelle. C'est ce que Goffman caractérise par l'expression « ensembles-séparés », qui trouve une concrétisation dans les toilettes, les chambres, les vestiaires,...(Goffman, 2002). Cela permet d'apprendre à se différencier des femmes, pour ne pas être associé au féminin (Welzer-Lang, 2009).

Il existe bien dans ce cadre une interdépendance entre les structures et l'individu masculin. Ce dernier cherche à s'intégrer à sa catégorie de sexe de référence, ce qui nécessite l'adaptation de sa personne à son environnement social. Dans ce cadre, la catégorie de sexe des hommes exerce un contrôle social sur l'individu, et la socialisation lui permet d'être accepté par celle-ci et de faire en sorte qu'il se définisse aussi en référence au « nous » masculin précédemment cité. Autrement dit, l'individu masculin doit parvenir à coupler son être individuel et son être social. Si la socialisation primaire est prépondérante dans cette perspective, c'est aussi un processus de tous les instants, du fait de la pluralité des influences tout au long de la vie (Darmon, 2012). Tout ne s'arrête donc pas à la socialisation primaire, car ce processus est aussi segmenté, toujours selon la plus ou moins grande adhésion de l'individu (Kimmel, 2013).

La conscientisation du processus de socialisation doit en conséquence s'opérer pour qu'elle fonctionne pleinement. L'individu doit y adhérer, en définissant sa stratégie et son projet de vie personnalisés en fonction des structures de la société : si celles-ci sont transcendantes, elles sont en même temps immanentes, du fait de l'implication réciproque de l'individu et de la société dans le processus de socialisation (Mead, 2006). En ce qui concerne la socialisation opérée dans le cadre de la « masculinité hégémonique », elle s'effectue par la mise en relations de l'individu masculin avec tout un univers qui va lui permettre progressivement d'espérer définir un modèle clair mais « extrême » de masculinité et de virilité, puisqu'il s'agit de « faire le genre ». D'où l'importance de créer des situations de spécificité masculine à travers les objets (jouets par exemple), les attitudes, les rites et les rapports aux pairs.

Mais cette socialisation masculine s'opère surtout à travers un apprentissage de pratiques concrètes d'exploitation et de domination : la socialisation n'est pas ici uniquement un apprentissage d'un rôle de genre, mais aussi une éducation à l'oppression (Delphy in Thiers-Vidal, 2010, p 14). L'individu masculin qui s'identifie à la « masculinité hégémonique » s'identifie à une position vécue de domination vis-à-vis des non-pairs et apprend de différentes façons – « *par un entraînement ou une pratique directe, par une socialisation silencieuse, par une inculcation idéologique – symbolique* » (Lahire, 2001, p 21 – 22) à devenir un membre à part entière du groupe social masculin. Cela signifie se masculiniser, c'est-à-dire se former pour occuper une position sociale de domination. L'identité de sexe à construire aurait pour fonction sociale de maintenir les individus dans des représentations de soi en congruence avec leur position sociale (Durand-Delvigne, 1990, p 178).

Il y a d'ailleurs ici une « solidarité de classe » masculine qui se construit et qui doit être reproduite grâce à la socialisation, pour que la catégorie dans son ensemble puisse continuer à bénéficier de certains avantages sociaux. De la sorte, au cours de celle-ci, les garçons apprennent qu'ils pourront bénéficier du soutien et de la solidarité de leurs pairs dans l'exercice de cette domination. D'où l'importance à ce titre d'espaces réservés aux hommes, où tout en se sachant en compétition pour l'accès aux femmes, ils signent aussi implicitement « *des pactes de non-agression établis entre des hommes qui s'accordent tacitement à agresser « les autres » (les femmes, et quelquefois des hommes plus faibles, ou des hommes d'autres races) au lieu de s'agresser mutuellement* » (Stoltenberg, 1990, p 86).

Dans cette perspective, parce que leur socialisation leur fait percevoir et intérioriser les avantages sociaux à « jouer le jeu » d'être un homme, il se développe progressivement chez les hommes adhérant à la « masculinité hégémonique » une conscience de la domination et un attachement très fort à une telle masculinité, puisque c'est une dimension centrale de leur existence. La socialisation participe à la subjectivation des structures facilitant l'exercice des compétences et des codes de domination, et contribuant à les rendre automatisés et indissociables du bon fonctionnement même de cette subjectivité.

Ce système implique d'affirmer en conséquence la non-valeur des pairs (Stoltenberg, 1990), puisqu'il existe symétriquement des désavantages sociaux à être associés au féminin. Si l'individu de la « masculinité hégémonique » est associé à des caractéristiques positives et valorisantes, il est également défini de façon « négative » voire « dépréciative », c'est-à-dire en opposition avec les caractéristiques du féminin et *a fortiori* de la féminité. C'est la condition même de la domination, puisque « *celui qui est dominé n'est pas perçu en tant que personne pouvant être imitée par ceux occupant une position de domination* » (Lahire, 2001, p 18). Ce principe identitaire de « définition par la négation » (Klein, 1993) permet de franchir les étapes nécessaires pour espérer parvenir à se construire mentalement une représentation stable et structurée de la masculinité, et se situer positivement dans les interactions.

En somme, comme la socialisation sexuée a pour but de construire et de démarquer les catégories de sexe, tout en réaffirmant une appartenance collective à l'intérieur de celles-ci, elle passe par des modalités et des inscriptions visibles. De ce fait, le corps apparaît comme un « support » essentiel à privilégier. D'une part comme il permet de voir et de faire voir, il correspond à une subjectivation des structures sociales, et donc des rapports sociaux de sexe. Il est à la fois le reflet comme le vecteur de ceux-ci. D'autre part, étant donné qu'il symbolise l'inscription dans une nature, il s'apparente à une réalité incontournable et indépassable contre laquelle il est difficile, voire illusoire de lutter. Et *in fine*, c'est l'existence réelle ou supposé de cette nature qui légitime l'ordre sexué inégalitaire.

Dans cette perspective, il convient d'approfondir cette question de l'importance du corps dans les rapports sociaux de sexe, notamment pour les hommes que nous considérons ici.

### 2.1.2.2 Le corps masculin dans les rapports sociaux de sexe

L'identité de sexe se construisant par l'apprentissage, l'observation et les interactions comme nous l'avons mis en évidence ci-dessus, acquérir la « masculinité hégémonique » amène à développer un rapport à l'Autre mettant en scène le plus ostensiblement possible les signes extérieurs de masculinité et de virilité. Comme le souligne Butler (2009, p 16), la catégorie de sexe produit les corps qu'elle régit : « *sa force régulatrice apparaît clairement comme une sorte de pouvoir productif, le pouvoir de produire – c'est-à-dire de démarquer, de faire circuler, de différencier – les corps qu'il contrôle* ». Le sexe est alors assimilable à une norme qui fixe la matérialité des corps par discoursivité. La matière n'est pas envisagée ici comme une surface, mais plutôt comme un processus de matérialisation qui se fixe progressivement et crée une frontière.

Dans cette perspective, c'est admettre qu'il n'existe pas d'emblée de représentations de corps « masculin » et « féminin », mais que celles-ci sont construites par le discours et qu'elles vont influencer notre conception de la matérialisation sexuée de ces corps : « *cette morphologie imaginaire n'est pas une opération présociale ou présymbolique, mais est elle-même orchestrée au travers de schémas régulateurs qui produisent des possibilités morphologiques intelligibles* » (Butler, 2009, p 28).

Or si tous les individus d'une catégorie de sexe ne soumettent pas forcément leur corps aux normes de celles-ci<sup>28</sup>, ceux qui s'y conforment chez les hommes peuvent capitaliser leur apparence physique comme un moyen de se distinguer et d'apparaître en conséquence comme « spécial », vis-à-vis du féminin comme au sein du monde masculin. L'appartenance de sexe est assumée et donc incarnée par le corps. Les corps qui matérialisent la norme sont reconnus comme des corps substantiels, des « *bodies that matter* » (Butler, 2009, p 30), car ils seraient le signe de l'irréductibilité d'un sexe : « *la matérialité est l'un des*

<sup>28</sup> Voir p 46 notre modèle « Hub and spokes ».

*théâtres où se joue la différence sexuelle* » (Butler, 2009, p 62). Respecter la norme de corps clairement genrés permet de se donner la certitude mentale de faire respecter l' « ordre sexué » et donc la stabilité de la catégorie de sexe des hommes.

C'est pourquoi, pour les hommes, l'affirmation d'une identité masculine « virile » attendue par le genre amène les hommes à « passer par leur corps » lors de la socialisation, même si cela va se traduire par des façons individualisées de le faire. Les qualités corporelles, souvent exclusivement associées aux femmes, existent aussi fortement chez les hommes, *a fortiori* dans le contexte sociétal évoqué ci-dessus<sup>29</sup>. Ce rapport au corps leur permet d'espérer construire et asseoir leur identité de sexe, puisqu'il est considéré comme fondamental dans la maîtrise et la présentation de soi. Si une certaine variabilité autour des attentes masculines existe répétons-le, des caractéristiques physiques et des valeurs associées vont être typiquement associées au masculin du « Hub<sup>30</sup> » comme la force, la taille et la puissance, qui vont trouver leur ancrage dans les corps. C'est dans cette perspective que le corps permet d'espérer se présenter aux autres sous un angle particulièrement favorable pour susciter l'admiration et profiter de différentes opportunités, en envoyant des signes. Le corps est donc ressenti comme un atout, une ressource à valoriser en capital permettant l'investissement dans l' « ordre sexué ».

D'où le fait qu'en ce qui concerne le rapport aux femmes, le corps peut être le support choisi à la fois pour attirer – en tant que zone érogène – et opprimer. D'ailleurs, dans la période contemporaine, certains auteurs affirment que la sexualisation du corps masculin s'est renforcée, même si elle n'est pas mise en scène de la même manière que pour les femmes. De plus, toujours selon ces auteurs, non seulement la référence à la « masculinité hégémonique » n'a pas disparu, mais elle continue à s'ancrer dans les corps (Chapman, 1988 ; Gill, 2009).

En particulier, la socialisation masculine qui implique une séparation et une rupture avec le féminin doit s'exercer pleinement à travers le corps. Le corps masculin produit par le genre permet de réaffirmer la séparation dyadique des hommes et des femmes, et garantir son ordre inégalitaire : « *cette asymétrie symbolique reflète une inégalité politique : dans les rapports de pouvoir sexistes, les hommes et les femmes n'occupent pas la même position, et les hommes ont plus à perdre que les femmes à renoncer aux signes extérieurs de leur sexe – l'identité masculine est à la fois dominante et plus précaire que l'identité féminine* » (Bereni & alii, 2008, p 80).

Ainsi, le genre, produit et reproduit dans les corps, est lié au pouvoir masculin, qui réaffirme des normes d'oppression « *en accord avec l' « esprit du jeu* » » (Bereni & alii, 2008, p 81-82). Autrement dit, c'est parce que les hommes démontreraient « indiscutablement » la séparation entre le masculin et le féminin grâce à leur corps que celle-ci s'objectiverait et deviendrait « naturelle » et « normale ». C'est une constance culturelle que Godelier souligne : « *chez*

<sup>29</sup> Voir pp 54-55.

<sup>30</sup> Voir p 46.

*les Baruya comme dans notre culture, la sexualité, les différences de formes, de substances et de fonctions corporelles, les différences anatomiques et physiologiques qui naissent des fonctions différentes des sexes dans le procès de reproduction de la vie, fournissent en permanence les matériaux avec lesquels se fabriquent des messages, des discours, qui interprètent et justifient toutes les inégalités sociales existant entre les hommes et les femmes »* (Godelier, 1982, p 357).

De même, les rapports sociaux de sexe s'inscrivent dans deux types d'habitus différents, sous la forme d'*hexis* corporelles opposées : « *les principes antagonistes de l'identité masculine et de l'identité féminine s'inscrivent ainsi sous la forme de manières permanentes de tenir le corps, de se tenir, qui sont comme la réalisation ou, mieux, la naturalisation d'une éthique* » (Bourdieu, 1998, p 33). L'*hexis* corporelle masculine rappelle la domination masculine car elle « *fait accéder les différences inscrites dans l'ordre physique des corps à l'ordre symbolique des distinctions signifiantes* » (Bourdieu, 1979, p 194). En somme, elle joue le rôle d'une barrière et d'un niveau vis-à-vis des femmes, et c'est en cela qu'elle est source d'identité positive chez les hommes. Le corps masculin est par conséquent un signe de statut social (Boltanski, 1971).

Et si avant la seconde guerre mondiale, les hommes dans leur ensemble semblaient donner moins d'importance publique à leur corps qu'aujourd'hui, de peur d'être traités de vaniteux voire de féminins, la tendance s'est depuis largement inversée. Bien que la préoccupation du corps chez les hommes ne soit pas nouvelle, puisque la valorisation de la force et de la taille par exemple a été le fondement même de la domination masculine au cours des époques historiques antérieures (Corbin, 2011 ; Courtine, 2011 ; Vigarello, 2011), un changement important semble s'être opéré de ce point de vue à partir des années 1950. En effet, depuis lors, certains hommes trouvent dans le « retour au corps » un moyen d'espérer recouvrer un positionnement favorable et dominant, en particulier vis-à-vis des femmes.

Sur le plan professionnel, si jusqu'aux années 1950, être le principal voire l'unique pourvoyeur de ressources (« *breadwinner* ») semblait suffisant pour valoriser les hommes et instituer leur domination – d'autant que les femmes n'avaient pas possibilité de la contester – c'est moins le cas désormais. C'est « l'effet Onassis » (Luciano, 2001, p 74) : tant que les hommes contrôlaient toutes les ressources économiques, ils n'avaient pas de raison de s'inquiéter sur leur désirabilité vis-à-vis des femmes. La désirabilité existait indépendamment de l'apparence physique.

Or lorsque le positionnement des femmes sur le marché du travail s'améliore, les hommes hétérosexuels réalisent qu'ils ne peuvent plus compter uniquement sur la valorisation de leur travail professionnel pour attirer une femme ; en conséquence, un grand nombre d'hommes cherchent à construire des physiques plus « masculins » pour regagner à travers ceux-ci ce qu'ils auraient perdu dans le monde du travail (Luciano, 2001). Comme les femmes sont devenues plus indépendantes, les hommes hétérosexuels se sont alors de plus en plus focalisés sur leur apparence physique (Hoberman, 2005).

Effectivement, selon Luciano (2001), depuis les années 1950, les hommes ont accordé une importance croissante à leur corps, dans le but de lutter contre leur altération et même de promouvoir leur amélioration, à travers quatre critères majeurs : donner plus d'attention à leurs cheveux, ils se sont laissés la possibilité de recourir à la chirurgie esthétique, ils se sont interrogés sur les dysfonctionnements sexuels et ils se sont davantage questionnés sur la forme de leur corps. Car même dans une société de « l'influx neuronal » (Castelain-Meunier, 2006), le corps masculin conserve une importance symbolique. Pour préciser ce point, si les progrès technologiques et les évolutions des besoins économiques ont nécessité plus de métiers intellectuels que physiques, la multiplication des échanges et la volonté de s'adapter en permanence à la demande ont renforcé le poids des interactions dans le cadre du travail.

Ceci incite un homme à donner de l'importance à son apparence physique corporelle, car une meilleure impression d'accomplissement et de productivité personnelles est donnée par le corps – même si les caractéristiques physiques attendues ne sont pas toujours clairement définies et perceptibles. Il est devenu de plus en plus important de ne pas seulement être qualifié pour un emploi mais de construire l'apparence d'être le plus qualifié, ce qui signifie apparaître dynamique, en réussite, et par-dessus tout, jeune. Des études montrent qu'à compétences égales, un employeur choisit celui qui possède le meilleur physique (Luciano, 2001, p 160 ; Amadiou, 2005).

De plus, dans une époque où les phénomènes de précarité et de chômage de masse se développent dans la plupart des sociétés occidentales, signifiant une concurrence accrue pour la « lutte des places », faire attention à la présentation de soi et entretenir son corps par la pratique physique dénote dans l'imaginaire une image de sérieux et de performance (Luciano, 2001). Notons d'ailleurs que chercher à utiliser son corps en tant que capital est toujours utile pour certains, car les investissements dans la sphère professionnelle et dans la sphère corporelle ne sont pas incompatibles : certains emplois qualifiés de « masculins » sont directement fonction du physique affiché (stripteaseur, portier, agent de sécurité, sportif,...).

En somme, les hommes se tourneraient de plus en plus vers leur corps dans une logique « toquevillienne » : dans un contexte ressenti d'une apparente marche croissante vers l'égalité, voire vers l'indifférenciation hommes/femmes (Badinter, 1987) neutralisant le genre (Hirschauer, 2012), le corps permettrait de réaffirmer des frontières nettes entre les hommes et les femmes, et entre le masculin et le féminin. Le corps peut donc être ce support sur lequel se construit une image positive de soi sur le plan de la masculinité et de la virilité, ce qui démontre que nous assistons, du point de vue du pouvoir masculin, davantage à « *un élargissement important de la palette des possibles qu'à un processus général d'indifférenciation* » (Guionnet & Neveu, 2009, p 241).

Le corps sert alors de faire valoir de cette identité de sexe, par l'intermédiaire du tatouage, du piercing ou du muscle. C'est en ce sens que nous utilisons l'expression « corps gravitationnel », que nous précisons ci-après.

### 2.1.2.3 Le corps gravitationnel : les pouvoirs d'attractivité du corps

Cette expression de « corps gravitationnel » est mobilisée pour indiquer la force d'attraction que le corps individuel peut exercer sur les autres, ou qu'il peut avoir le sentiment de donner à un individu. Et le phénomène d'attraction est d'autant plus perçu comme important que le corps possède une particularité forte. Cette remarque indique à nouveau que si l'individu masculin se recentre sur son corps dans une perspective de définition identitaire, celle-ci ne peut s'opérer que dans un rapport aux autres constamment présent, où la notion de pouvoir est au cœur de la problématique.

Effectivement, au sein de cette intersubjectivité, comme le corps classe socialement, il est nécessaire de l'entretenir et de l'exposer en permanence, dans une volonté de reconnaissance sociale par l'image véhiculée. Si l'importance accordée au corps n'est pas nouvelle, c'est le contexte qui est singulier : il s'agit pour un homme d'être performant et de le montrer à travers son corps, dans cette (recon)quête de la domination masculine et de la virilité (Castelain-Meunier, 2006). Le sentiment de pouvoir se transformer par sa consommation et ainsi d'attirer les autres guide certains hommes dans des projets de transformation du corps. Sortir de la masse des hommes et afficher sa singularité peut relever d'un calcul stratégique pour attirer le regard.

Selon Bozon (2004), de nombreux hommes considèrent en effet que les caractéristiques physiques sont une source de jugements esthétiques instantanés essentielle permettant de sélectionner le conjoint. Les hommes hétérosexuels ayant un doute sur leur capacité à attirer le regard et le choix des femmes en leur faveur sont alors amenés à penser – à tort selon l'auteur – que celles-ci effectuent leurs choix en fonction des mêmes critères de sélection. Ainsi, ne sachant par quel biais séduire les femmes, ils valoriseraient au mieux leurs attributs physiques, pour recouvrer ou asseoir leur « attractivité ». Sachant que les jugements corporels font partie de l'évaluation du « degré de virilité » des hommes, « *les femmes sont obligées de se référer aux catégories masculines de la virilité (...), de mesurer la virilité réelle à la virilité supposée* » (Bourdieu, 1998, pp 96-97). Sur ce point, une étude détaillée de romans montre que les héros masculins les plus séducteurs auprès des femmes sont « *musclés, grands (plus grands que l'héroïne), des traits acérés, anguleux, signes de pouvoir, de maîtrise et de confiance en soi* » (Damian-Gaillard, 2012, p 95). De par ses comportements, « *l'ethos du Prince charmant correspond en tout point à l'idéal de la masculinité hégémonique* » (Damian-Gaillard, 2012, p 96).

De même, la « libéralisation sexuelle » et la diversification des formes de conjugalité contemporaines autorisent théoriquement les femmes à expérimenter dans ce domaine, et à pouvoir choisir leurs partenaires. Or le critère de l'apparence physique masculine rentre de plus en plus en compte dans les choix féminins, ce qui accroît le pouvoir relatif des femmes sur le « marché du choix du conjoint » (Luciano, 2001), et symétriquement les interrogations masculines : comme le souligne la féministe Greer, pourquoi les femmes devraient s'inscrire dans un « *daily struggle for superhuman beauty in*



*order to offer it to the caresses of a subhuman ugly mate ?*" (Luciano, 2001, p 7). Les femmes aussi sont demandeuses d'un *Very Good Looking* (VGL), qui se caractérise essentiellement par un buste développé et un ventre plat (Luciano, 2001, p 137).

Plus largement, certains hommes tendent à penser qu'il existe une norme collective pour la taille de certaines parties du corps – muscles comme pénis – qui peut d'ailleurs être quantifiée par la médecine. Celle-ci force alors indirectement les hommes à se conformer à ces spécifications, créant des normes précises de masculinité et de virilité. Le message intériorisé est que le pouvoir d'attraction sexuelle est une affaire uniquement quantitative, et directement reliée à des paramètres physiques. L'atteinte de ces paramètres physiques est alors pensée comme permettant une libération psychologique. Ainsi, comme le note un chirurgien spécialisé dans l'agrandissement du pénis, opération qui se développe fortement à partir des années 1950, *"regardless of where the knife goes in, the primary benefit is to the brain"* (Cité par Luciano, 2001, p 195).

De ce fait, pour ceux qui voient dans leur corps une ressource potentiellement transformable en capital, la construction d'un physique distinctif peut permettre d'espérer une capacité d'attraction renforcée. En cherchant à ressembler à une personne qui possède un beau corps en fonction des critères définis par la société, ces individus espèrent gagner un « effet halo » (Berry, 2010) qui s'apparente même à un prestige social. En particulier, construire un corps proche de l'idéal de la « masculinité hégémonique » – larges épaules, bras et tronc musclés, taille étroite – est souvent perçu par certains hommes comme une voie pour se définir et prouver leur valeur (Kimmel, 1996 ; Hatty, 2000).

C'est pourquoi cette focalisation contemporaine sur l'apparence physique chez certains hommes se situe à l'opposé d'une « féminisation de l'homme » souvent véhiculée par le sens commun. L'intérêt des hommes pour leur image corporelle, et leurs préoccupations relativement récentes concernant leur capacité d'attraction physique, renvoient davantage à une stratégie masculine dont la finalité est de rendre les hommes plus compétitifs, disposant de davantage de pouvoir et de succès. Les moyens de tendre vers ce but sont peut-être nouveaux, mais pas l'objectif. C'est encore plus le cas pour les hommes adhérant au modèle de la « masculinité hégémonique » (Luciano, 2001 ; Gill, 2009).

Lajeunesse (2008) le confirme dans son étude, où les individus masculins interrogés, se rattachant à la « masculinité hégémonique », déclarent que le pouvoir de séduction via leur corps est très important pour eux, vis-à-vis des femmes comme des hommes : dans ce dernier cas, ce pouvoir ne s'exerce pas forcément dans une perspective d'attraction sexuelle, mais bien dans celle de la hiérarchisation. En effet, Lajeunesse souligne que c'est la conformité au modèle idéal de la « masculinité hégémonique » qui leur donne un certain pouvoir et certains avantages, que les individus masculins moins conformes n'ont pas.

Dans une même perspective, il remarque que la transformation du corps via l'activité sportive a aussi une influence positive sur la perception que ces individus ont de leur statut d'homme. Pour eux, le statut supérieur du corps musclé va naturellement de soi : *« être viril, c'est d'avoir l'air sportif. C'est avoir l'air en forme. Il y a tellement de gars qui s'entraînent en disant que c'est pour la santé ou pour être meilleurs dans leur sport. La vérité, c'est qu'ils s'entraînent pour aller dans les bars. Je connais tellement de gars qui s'entraînent juste avant de sortir, juste pour que les muscles soient encore gonflés. Être en « shape », c'est la demande ». Si l' « offre » suit la « demande », c'est parce qu' « un gars qui s'entraîne, c'est pour ça. C'est un symbole de virilité d'être musclé. Quand j'arrête de m'entraîner, j'en perds un peu, ça me fait chier. Je ne peux plus m'en passer. C'est pour le look. Je ne serais pas capable de dire pourquoi, mais il y a le muscle qu'il faut absolument qu'il soit développé. C'est sûr que les pectoraux, les biceps et les abdominaux, c'est le plus important. C'est comme les muscles du miroir viril »* (Lajeunesse, 2008, p 51).

La dernière phrase est particulièrement importante par rapport à ce qui a été développé précédemment : il s'agit pour cet homme d'apparaître viril, et c'est le corps qui permet de renvoyer aux autres l'image de soi qu'il souhaite montrer, toujours dans une logique de marché concurrentiel. La forme, ou plutôt les formes, corporelles, prennent le pas sur les fonctions corporelles : comme les rapports de force s'expriment lors des interactions à travers des confrontations physiques et symboliques, le corps est susceptible pour certains hommes d'être l'instrument de cette lutte entre hommes. Celle-ci induit un rapport au corps spécifique mettant en scène socialement des signes distinctifs d'une certaine conception de la virilité, comme la force ou la puissance.

Or dans nos sociétés, les hommes sont constamment exposés à des corps masculins parfaits avec lesquels ils se sentent obligés de se comparer (Luciano, 2001). Les films et les publicités occupent une place majeure dans ce processus. Encore une fois, si certains hommes sont capables de se détacher de ces références pour se construire une identité de sexe grâce à d'autres ressources, d'autres leur donnent au contraire une importance majeure. Il se crée de fait une frontière entre leur corps et le corps exposé, qui est présentée comme étant aussi celle de la virilité, donc de la domination et du pouvoir. En conséquence, si l'extériorisation de la « masculinité hégémonique » ne peut se réduire à cette dimension, elle se fonde pour certains hommes en partie par « contrainte par corps » (Guionnet & Neveu, 2009, p 340), c'est-à-dire dans certaines normes relatives au corps. Ils se situent alors pleinement dans le « Hub » de la masculinité<sup>31</sup>.

En conséquence, ce type d'individus masculins a le sentiment de pouvoir et de devoir être performants en permanence : « être un homme » pour « avoir une femme », c'est être performant, donc c'est avoir un corps performant qui révèle visiblement la masculinité. Au sein de notre société capitaliste, avoir un corps performant c'est le rendre compétitif pour affronter la concurrence, ce qui oblige

---

<sup>31</sup> Voir p 46.

à le soumettre à une logique de rentabilité et à une éthique de dépassement de soi (Shilling, 1993 ; Rauch, 2004). C'est ce que Turner appelle le « *performing self* » (Turner, 1996, p 195), où la personnalité d'un individu se construit désormais à travers la performance, notamment corporelle. Le Soi doit être visible, et le corps symbolise le statut du Soi personnel.

La performance sert alors d'étalon pour mesurer des aptitudes personnelles et rendre compte des progrès réalisés. De ce fait, par phénomène d'agrégation, et au-delà des différences de pratiques corporelles liées au sport (Travaillot, 1998), la performance corporelle recherchée par tant d'individus masculins dans des projets d'investissement corporels singuliers se cristallise en fait autour d'une norme collective louant le « culte de la performance » (Ehrenberg, 2008).

Cette norme s'intériorise, se diffuse et est acceptée d'autant plus facilement qu'elle paraît incontournable pour se sentir exister et pour se construire une identité de sexe, car elle est assimilée à la condition de l'épanouissement personnel (Ehrenberg, 2008). Les dimensions objective (impératif de performance) et subjective (vécu de cet impératif) sont en interaction permanente. Même s'il existe une grande diversité de possibilité d'inscription dans cette tendance, à travers les quêtes subjectivées du plaisir, l'individu se soumet en fait à des normes collectives qui posent la question de la réalité de l'idée de liberté de choix : « *« tout est possible », mais de préférence dans un corps sain, beau, jeune et en forme* » (Queval, 2008, p 403). Comme le dit également Turner (1996, p 232), nous sommes tous des individus, mais notre individualité est socialement produite.

L'individualisme n'est de ce fait plus seulement « horizontalisé » avec un éparpillement des choix, mais « verticalisé », dans un processus de subjectivation des normes (Queval, 2008), et de rapports sociaux de sexe. En d'autres termes, l'individu intériorise les critères du corps performant véhiculés et reconnus par la société pour les mettre en pratique dans ses actions. Il jouit de la liberté de construction de projets personnels par le corps, à condition qu'ils rentrent dans les cadres normatifs de la société.

Ainsi, la « vraie » valeur individuelle perçue est celle qui se réfère à une excellence (Perrenoud, 1987), en affichant la performance. Le but pour l'individu est de montrer qu'il est lui-même performant, donc qu'il est un « homme », à travers des « résultats » amenés à être dépassés (Ehrenberg, 2008). C'est pourquoi la performance corporelle nécessite aussi une évaluation et une homologation par d'autres que soi, dans un cadre esthétique sociétal particulier; sinon, elle n'est pas valorisable socialement, car non valide et sans preuve objective (Turner, 1996). La performance corporelle est doublement sociale : dans son cadre d'exercice tout d'abord, et dans sa valorisation potentielle future ensuite. C'est une condition de l'existence du « corps gravitationnel ».

Nous retrouvons ici l'idée selon laquelle les hommes ont le devoir de sans cesse affirmer leur domination et leur virilité dans une perspective relationnelle

où le corps joue un rôle important : « *la virilité doit être validée par d'autres hommes et certifiée par la reconnaissance de l'appartenance au groupe des « vrais hommes »*. Les dominants sont donc obligés d'appliquer à leur corps, leur être et leurs actes les schèmes de l'inconscient engendrant « de formidables exigences » (Bourdieu, 1998) » (Thiers-Vidal, 2010, p 69).

Or la performance corporelle valorisable socialement doit être préalablement construite dans le cadre de la pratique d'une activité physique. En d'autres termes, avant de bien figurer dans les interactions, souvent marquées par des rapports symboliques de compétition (« sphère de la circulation »), il convient en amont pour l'individu masculin « défensif » ciblé ici de posséder un capital adéquat (« sphère de la production »). Afficher des signes servant de preuves l'oblige à passer par des épreuves les rendant possibles et légitimes. En somme, pour atteindre un tel objectif, il doit mettre en œuvre une véritable « production taylorienne » du corps. Le « corps gravitationnel » est indiscutablement relié au « corps rationnel », comme nous le développons ci-après.

## 2.2 Du corps gravitationnel au corps rationnel

Faire voir le corps nécessite au préalable de produire le corps. Cela renvoie donc à la réalisation d'un projet individuel, qui passe par deux phases successives que nous expliquons ici : penser, puis réaliser la production.

### 2.2.1 Penser la production du corps imaginé

Deux éléments sont explicités au cours de ce premier point : tout d'abord, le contexte sociétal contemporain qualifié d'hypermoderne qui influence l'imaginaire du corps produit ; puis, nous mettons en évidence que cet imaginaire du corps hypermoderne est encastré dans des structures et des rapports sociaux.

#### 2.2.1.1 L'imaginaire du corps hypermoderne

Dans l'univers de l'« hypermodernité » tel qu'il a été présenté avant<sup>32</sup>, si le corps apparaît comme le lieu d'une réalité et d'une finalité très ouvertes, nous considérons qu'il s'inscrit malgré tout dans un projet déterminé en partie par les normes et les structures sociales. Certes, en lien avec la vision aristotélicienne développée ci-dessus<sup>33</sup>, la « matière » corps possède une part d'indétermination dans le sens où elle a le pouvoir d'être ou de ne pas être. Sa forme est de ce fait évolutive en fonction de son usage, renvoyant à un pouvoir que l'individu peut exercer sur son propre corps via des règles définies

<sup>32</sup> Voir p 42 et p 54.

<sup>33</sup> Voir p 52.

individuellement : « *la grande force de l'homme vertueux est de pouvoir les adapter, et cette faculté d'adaptation est liée au rapport entre la réflexion, la part intellectuelle de la vertu, et la sensibilité qui spécifie et concrétise les règles intellectuelles* » (Haumesser, 2008, p 63). La réunion du corps et de l'âme permet de passer ainsi de la puissance à l'acte, dans le souci notamment de perfectibilité recherché par l'individu masculin de l' « hypermodernité ».

Comme nous l'avons évoqué *supra*<sup>34</sup>, le corps hypermoderne est donc inscrit dans un certain imaginaire, où « *la notion d' « inscription » recouvrirait ces manifestations objectives que sont l'entraînement du corps et son résultat, le geste (ainsi que, accidentellement et selon les modalités de cette manifestation, le record ou la performance dans la compétition ; la volonté renverrait aux notions de maîtrise de soi, de discipline du corps propre ; et le sens de cette discipline serait donné par la grammaire symbolique des images du corps dans laquelle cette inscription ferait sens* » (Taranto, 2008, p 75).

Cette citation confirme qu'il existe un lien fort entre corps individuel et représentations collectives du corps, dans le sens où la signification collective participe à la construction du sens donné à la prise de possession du corps par les individus. Le corps imaginaire est donc construit à partir des normes, des valeurs, des symboles, des représentations et des mythes relatifs à celui-ci, et qui forment système au-delà de la diversité des transpositions individuelles. En particulier, les mythes apparaissent comme des éléments centraux de la construction et de la diffusion de l'imaginaire. Ils racontent des histoires avec des éléments extraordinaires, ils permettent d'apporter des explications claires à des problèmes insolubles et sont en conséquence des guides de l'action très fortement mobilisateurs (Taranto, 2008).

A partir de là, nous comprenons que les transpositions individuelles de l'imaginaire du corps prennent la forme de constructions mentales, mais surtout d'actes, de pratiques, de discours et d'institutions qui lui confèrent un certain statut social. En d'autres termes, l'imaginaire n'est pas seulement un schème, mais bien tout un système collectif, un modèle des imaginaires, dont les éléments internes – notamment les schèmes individuels – sont un tout, plus ou moins cohérent, et plus ou moins conscientisés par les acteurs sociaux. L'imaginaire n'est pas strictement assimilable non plus à une idéologie, notamment au sens marxien où elle s'apparenterait à seulement à une « fausse conscience » en décalage avec la réalité. Au contraire, l'imaginaire permet de faire correspondre en permanence l'imagination à la réalité, parce que les deux sont imbriquées. Les individus sont guidés dans leurs actions par les normes et valeurs du système, où les mythes, déclinés sous diverses formes (symboles, héros, actes,...), jouent un rôle essentiel.

Certes, il est possible que cette relation induise des comportements *a priori* « irrationnels » ; mais « *le corps imaginaire est historiquement spécifique en ce qu'il est construit par un même langage, une même façon de privilégier certaines zones du corps et de leur donner une signification psychologique (par exemple la bouche, l'anus, les parties génitales), et des discours et pratiques*

---

<sup>34</sup> Voir p 54.

*institutionnels en commun (par exemple médicaux, juridiques et éducatifs) qui agissent sur le corps et par lui » (Gatens, 1996, p 12).*

En cela, l'imaginaire du corps donne des indications et incitations sur la façon dont le corps doit être utilisé, et surtout comment le travailler pour y parvenir. Les acteurs sociaux sont poussés à se dépasser en permanence, à faire mieux que les autres, en devenant des entrepreneurs de leur vie. Les structures s'incarnent dans les corps tout comme elles sont véhiculées par ceux-ci, ce qui nuance fortement l'idée d'une atomicité et d'une liberté individuelles totales. L'imaginaire du corps est donc lié aux structures et aux rapports sociaux, ce que nous précisons ci-après.

### **2.2.1.2 L'imaginaire du corps hypermoderne encastré dans des structures et des rapports sociaux**

Comme le laissent entendre les développements précédents, il s'agit bien de transposer le modèle entrepreneurial à son existence et de le faire voir et valoir socialement, en lien avec un triple changement opéré depuis les années 1980 :

- la sphère de la consommation est devenue prépondérante dans la structuration identitaire des individus. Comme le rappelle Shilling (1993), cette centralité de la consommation doit aussi être reliée au développement d'une société de loisirs, où le corps a toute sa place. De même, cela signifie que se développe une véritable culture de la consommation, qui pousse au narcissisme et à l'hédonisme. Dans ces conditions, le désir n'est pas supprimé, mais est au contraire régulé et étendu. Chaque mode de production possède en somme son mode de désir (Turner, 1996) ;
- l'idéal-type de l'entrepreneur « schumpetérien » (innovateur, casseur de routine, preneur de risques,...) redevient là aussi un modèle de référence. En lien avec le point précédent, il s'agit d' « entreprendre » son corps. Cela induit que chaque individu s'inscrive dans une logique de projet de performance vis-à-vis de son corps (Shilling, 1993 ; Turner, 1996). Le corps est le support d'une multitude de projets potentiels, mais dont le point commun est la nécessité de s'inscrire dans le culte de la performance. Le corps devient à la fois fonction symbole et ressource sociale. Dans ces conditions, chacun construit une microéconomie politique de la régulation corporelle, qui va dans le sens d'un gouvernement des corps autocontrôlé au sein de l' « hypermodernité », et qui accentue le contrôle extérieur opéré jusque-là par l'Etat-nation de la modernité (Shilling, 1993). Le rapport au corps hypermoderne se situe de fait dans la continuité de la civilisation des mœurs d'Elias (1974) : le corps civilisé devient hautement individualisé, ce qui participe au renforcement de l'autocontrôle, incitant à aller encore plus loin dans ce processus (Shilling, 1993) ;
- les sportifs et leurs performances deviennent des symboles de réussite.

Concernant le dernier point, la recherche de la performance s'apparente en particulier à une stratégie consciente d'actions du corps mise en place régulièrement, voire systématiquement dans le cadre d'une pratique sportive. Celle-ci a pour but d'atteindre à moindres coûts un objectif fixé qui doit être dépassé. Le travail de transformation du corps qui s'y accomplit à travers le respect de la norme de performance, fait que les attentes collectives sont progressivement inscrites dans les corps sous forme de disposition permanente. Cela signifie que le corps individuel ne se situe pas hors de ce monde. Il faudrait réussir ici et maintenant grâce à son propre corps. Et ce serait par ce biais que l'individu donnerait un sens à son existence et construirait son identité, en parvenant à faire concorder corps et âme.

Le corps constituerait même le premier domaine personnel investi : *« le sujet s'inscrit dans un processus, librement certes, et de manière autonome, mais conscient des valeurs incarnées par le corps, et pas n'importe quel corps »* (Queval, 2008, p 23). L'individu se rattachant à ce modèle *« ne cherche pas seulement à maîtriser le corps, à le débarrasser de sa graisse et à lui permettre de se mouvoir avec aisance et harmonie ; il veut aussi que ce corps fasse plus, puisse être plus, ce qui lui était susurré au berceau. Il en va bien d'une transformation du corps, de sa « re-formation, dans la perspective d'une authenticité, d'une vérité fondamentale du corps qui serait à développer, à exprimer »* (Baudry, 1991, p 88).

Dans cette perspective, l'investissement du corps suppose un certain façonnement et un travail personnels. Ce corps « travaillé » repose sur une redéfinition des formes et des fonctions du corps, dans un souci de sagesse et de valorisation intérieurs, mais aussi de rentabilité sociale. Autrement dit, le corps peut être transformé pour mieux correspondre à certaines injonctions sociales, et renvoyé à une production intérieure à soi-même et sur soi. Il s'agit de produire des sensations, des émotions, une meilleure connaissance de soi, dans le but déjà évoqué de mettre en lien corps et âme, et de le donner à voir. Cette vision de la corporéité est au cœur de la construction identitaire de l'individu, puisque *« la mise en scène de soi à partir du corps est le point focal d'une quête identitaire. L'identité fusionne avec la corporéité »* (Queval, 2008, p 150).

Certes, la production d'un corps « travaillé » n'est pas recherchée par tous les individus, de même que ses symboles et particularités n'épuisent pas toutes les représentations du corps. Mais d'une part, c'est le travail du corps qui est le plus mis en avant, donc le plus récompensé socialement (Turner, 1996). D'autre part, pour ceux qui s'y rattachent, il incarne cette volonté de contrôler et de maîtriser l'existence par leur corps. C'est en cela que cet investissement est source d'intérêt pour l'individu masculin « défensif » : il aurait désormais la possibilité et même la responsabilité de construire un « corps de pointe » (Travaillot, 1998, p 75), associant beauté, santé et performance, et incarnant la maîtrise de l'identité et du destin personnels. Des films à succès mettant en avant une certaine image du corps masculin, diffusés à partir des années 1980

(Rocky, Rambo, ou Terminator), l'illustrent parfaitement, en montrant dans quel cadre la corporéité masculine doit se situer.

Seul ce corps « outil » voire « machine » (Le Breton, 1990, p 81), à la frontière de l'humain et de la technologie, est productif, attire et suscite le désir, notamment érotique. Ce parallèle avec le machinisme montre que le corps doit être rationalisé, dressé et mécanisé pour être en mesure de répéter un certain nombre de gestes dans le but d'être le plus performant possible. Même si le corps est investi à partir de paramètres humains, il incarne la possibilité d'une défiance des lois de la nature, car il est inscrit dans une technicité et une instrumentalisation permettant le dépassement permanent.

C'est pourquoi l'obtention d'un corps performant passe nécessairement par la construction d'un « corps rationnel » (Queval, 2008) se basant sur l'optimisation des techniques associées au corps.

### **2.2.2 Réaliser la production du corps imaginé**

L'individu est fortement actif dans ce projet de développement corporel. Pour parvenir à ses fins à moindres coûts, il applique les principes de la rationalité instrumentale, comme nous le montrons dans un premier temps. Plus largement, ces éléments confirment l'idée d'un individu « entrepreneur », dont les caractéristiques sont détaillées dans un second temps.

#### **2.2.2.1 La rationalité instrumentale appliquée au corps**

Le corps hypermoderne se trouve « *au croisement d'un matérialisme croissant et d'une utopie technoscientifique* » (Queval, 2008, p 13). Le corps « vu » souhaité par nos sociétés nécessite d'articuler les dimensions « sentir » et « faire » du corps. Autrement dit, en reprenant Berthelot (1983), les « espaces de corporéité » (ensemble des possibles corporels définis par les principes et les structures de la société) et les « corporéités modales » (ensemble des traits valorisés) doivent permettre de produire le mieux possible le corps souhaité. Plus précisément, comme esquissé ci-dessus, il s'agit d'être méthodique, productif, et de « faire mieux » que les autres pour en récolter des bénéfices individuels, en repoussant sans cesse la satisfaction individuelle par la création de nouveaux besoins de performance. L'investissement du corps renvoie clairement à une logique de rationalité instrumentale, où :

- les moyens et les fins doivent coïncider à moindres coûts dans le but d'un rendement maximum, grâce notamment à une meilleure connaissance scientifique et technique ;
- les moyens en eux-mêmes deviennent une fin en soi, car c'est par leur optimisation permanente qu'un individu pourra atteindre son objectif. Ils sont plus concrets que la fin, qui dans l'imaginaire peut et doit être repoussée en permanence.



Le corps contemporain est alors un corps produit, soumis à des règles qui tendent vers une rationalité toujours accrue au sein d'un paradigme « médico-sportif » (Queval, 2008). Cette expression définit clairement les contours et le contexte dans lesquels se construit le « corps rationnel ». Plus précisément, il existe d'une part une façon commune de penser la réalisation de son projet de développement corporel, au-delà des singularités individuelles. Nous l'avons précisé en parlant de la norme de la performance appliquée au corps<sup>35</sup>. D'autre part, cette façon de penser donne toute son importance à l'activité sportive qui va permettre physiologiquement la production d'un « corps rationnel », à condition qu'elle soit encadrée par des principes médicaux. Ceux-ci, qui sont à considérer au sens large du terme (physiologie du corps, nutrition, médicaments, ...) donnent la caution scientifique à la production du « corps rationnel », instituant de fait sa normalité. La rationalisation du corps s'effectue dans ce cadre par de nouvelles combinaisons de pouvoir et de connaissances (Turner, 1996).

C'est dans cette perspective qu'apparaissent sans cesse de nouveaux besoins, en lien avec le culte de la performance. Et surtout, il se crée un imaginaire d'un corps idéal qui devient la norme à suivre. Le corps doit révéler dans ses fonctions mais surtout dans ses formes une optimisation de soi réussie. D'où la construction de modèles corporels, tels que ceux cités ci-dessus pour les hommes, dont l'image est diffusée à grande échelle dans les médias<sup>36</sup>. Ils servent d'ancrage à la réussite de chaque projet individuel, puisque la production de « corps rationnels » nécessite de mettre en adéquation le travail sur soi et le corps du modèle de référence. Le paradigme « médico-sportif » incite à renforcer les aspects méthodiques et techniques de la production, en mobilisant savoir, savoir-faire et savoir-être.

Sur ce point, des parallèles forts peuvent être effectués entre une telle conception du travail du corps dans les sociétés occidentales contemporaines et l'analyse de Weber relative aux liens entre l'éthique protestante et l'esprit du capitalisme (Weber, 1989). En effet, d'après celle-ci, le fidèle protestant recherche ici-bas un dérivatif à l'angoisse et l'espoir de construire des certitudes mentales de son élection divine. Son but est de transformer au mieux le monde matériel que Dieu a créé, pour œuvrer à sa gloire. D'où un travail méthodique et incessant, nécessitant une vie ascétique rationalisée à l'extrême et l'appui sur la science et les techniques. Dans le cadre de cette éthique, le corps doit être contrôlé, tout comme certains plaisirs et pulsions, car ils pourraient détourner l'individu des mises en œuvre de sa rationalité instrumentale. C'est au contraire leur maîtrise qui permet de libérer des sensations positives.

Or ce n'est véritablement qu'avec cette conception protestante qu'émerge un imaginaire du corps spécifique, laissant la place à et valorisant un travail méthodique sur soi comme de soi. Le corps y devient non seulement cet instrument au service de la transformation du monde créé par Dieu, mais fait aussi partie de ce monde : « *ainsi le corps peut-il devenir un objet d'attention,*

---

<sup>35</sup> Voir p 70.

<sup>36</sup> Voir p 74.

*voire un thème de choix pour la direction pastorale. A travers la notion de vocation (c'est-à-dire de travail, de tâche à accomplir), toutes les activités humaines acquièrent un sens religieux, qui leur donne une valeur comparable à celle des activités purement religieuses. Dieu nous donne un monde dans lequel (et non pas à côté duquel) il faut vivre, ce qui implique des devoirs envers l'immanence autant qu'envers la transcendance. La santé, en particulier, devient un objectif plus louable que la faiblesse ou le dépérissement, petite santé certes, puisqu'il s'agit juste de ne pas transformer le corps en obstacle, mais qui tout de même est une disposition permanente tenue pour bonne » (Taranto, 2008, p 91).*

En d'autres termes, la rationalisation de l'existence prônée par les calvinistes s'applique aussi au corps. Les éléments moraux inhibiteurs du catholicisme vis-à-vis du corps décrits *supra*<sup>37</sup> laissent la place à la valorisation de l'amélioration de soi grâce à des exercices corporels et une certaine alimentation et hygiène de vie. Dans le prolongement de ce qui précède, ce changement induit aussi qu'il appartient à chaque individu de s'occuper quotidiennement de son corps. D'où la nécessité d'une « théorisation » des principes, des règles et de l'éthique de vie à suivre, permettant d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Concrètement, l'individu doit passer par un ascétisme quotidien dans ses pratiques diverses (sport, nutrition, repos,...) qui s'insère dans la double éthique de conviction et de responsabilité qui l'engage. Celle-ci s'apparente dans les faits à une vie régulée selon le mode religieux. Le travail concrétisé dans le corps est valorisé car il produit à la fois un gain individuel comme social et une morale porteuse de sens de la vie. Il s'agit de créer une « économie de soi » (Queval, 2008), qui engage fortement l'individu.

C'est en cela que le « corps rationnel » est le reflet comme le vecteur des grands principes et valeurs de la société capitaliste, le reliant même sous certains aspects au néolibéralisme (Gill, 2007). Toutefois, comme le souligne Turner (1996), la phase récente du capitalisme se distingue de l'approche de Weber sur le plan des liens entre consommation et production. Plus précisément, si la réalisation du projet corporel nécessite clairement un ascétisme, une discipline et une rationalisation du corps, il n'en va pas de même en ce qui concerne la consommation du corps. Celle-ci repose à l'inverse fondamentalement sur la fascination hédoniste, qui permet d'accroître sans cesse les désirs relatifs au corps, donc d'envisager en permanence de nouveaux projets de développements corporels. En résumé, selon Turner, le corps capitaliste contemporain articule à la fois un hyper consumérisme – visible dans lutte contre le vieillissement, la recherche de la santé, le recours à la beauté, ... – et la production rationalisée du corps.

A partir de là, nous pouvons affirmer que le « corps rationnel » contemporain s'inscrit dans le système capitaliste contemporain à travers la réalisation des principes suivants :

---

<sup>37</sup> Voir pp 51-52.

- la *liberté* : dans un contexte sociohistorique où tout est présenté comme possible à condition de le vouloir, tout individu peut être en mesure d'utiliser son corps comme il l'entend. Dans la perspective de la propriété privée des moyens de production, le corps est une ressource personnelle que chacun peut transformer en capital. Cette ressource possède cependant une particularité d'après Shilling (1993) : elle ne se transforme que partiellement en capital, car son accumulation est très individualisée et éphémère. Ce stock ne peut être intégralement transmis ou hérité, car il décline avec la vie de son propriétaire. Il est alors nécessaire que les individus, après avoir transformé cette ressource en capital, convertissent celui-ci en capital économique valorisable économiquement et cessible<sup>38</sup> ;

- l'*égalité des droits et des conditions* : tous les individus qui utilisent leur liberté pour produire leur corps sont à égalité dans l'accès et la mise en place de conditions adéquates;

- le *mérite* : dans le prolongement du point précédent, ce sont les efforts et la performance individuels qui comptent. D'ailleurs, en lien avec l'argument de Shilling ci-dessus, ce mérite est d'autant plus valorisé que l'absence de possibilité de transmission intégrale du stock de capital corporel – hors patrimoine génétique – va dans le sens d'une « redistribution des cartes » permanente, renforçant l'idée de justice sociale et de mérite individuel. Ce mérite consacre alors le travail nécessaire à la réalisation du corps pensé, et participe aussi à la stabilité de l'ordre existant par recours à l'autocontrôle : le travail est un gage de vertu, de maîtrise et de gouvernement du corps qui sert les besoins du capitalisme (Shilling, 1993) ;

- l'*inégalité des situations* : si le mérite conditionne la réussite, il transforme alors l'égalité des droits et des conditions en inégalités de fait. Le passage des unes aux autres s'effectue via les écarts de performance individuelle. Ainsi, ces inégalités de situations sont acceptées et légitimes car elles apparaissent comme justes. Toutefois, elles sont aussi provisoires pour des raisons individuelles et collectives. Pour les premières, parce que le « corps rationnel » incite à aller toujours plus loin, le résultat obtenu ne peut être que provisoire. Dans ce cadre, « *l'ennemi devient plus soi-même que l'autre. Il s'agit de « se » battre et de se dépasser soi-même à chaque fois plus* » (Baudry, 1991, p 85). Pour les secondes, cela s'explique par le fait que le « corps rationnel » institue une comparaison permanente entre les corps, incitant là encore les individus à aller plus loin, dans une logique de différenciation ;

- le *marché des signes* : dans le capitalisme, le marché est le lieu central permettant de distribuer les positions sociales, qui résultent pour partie des

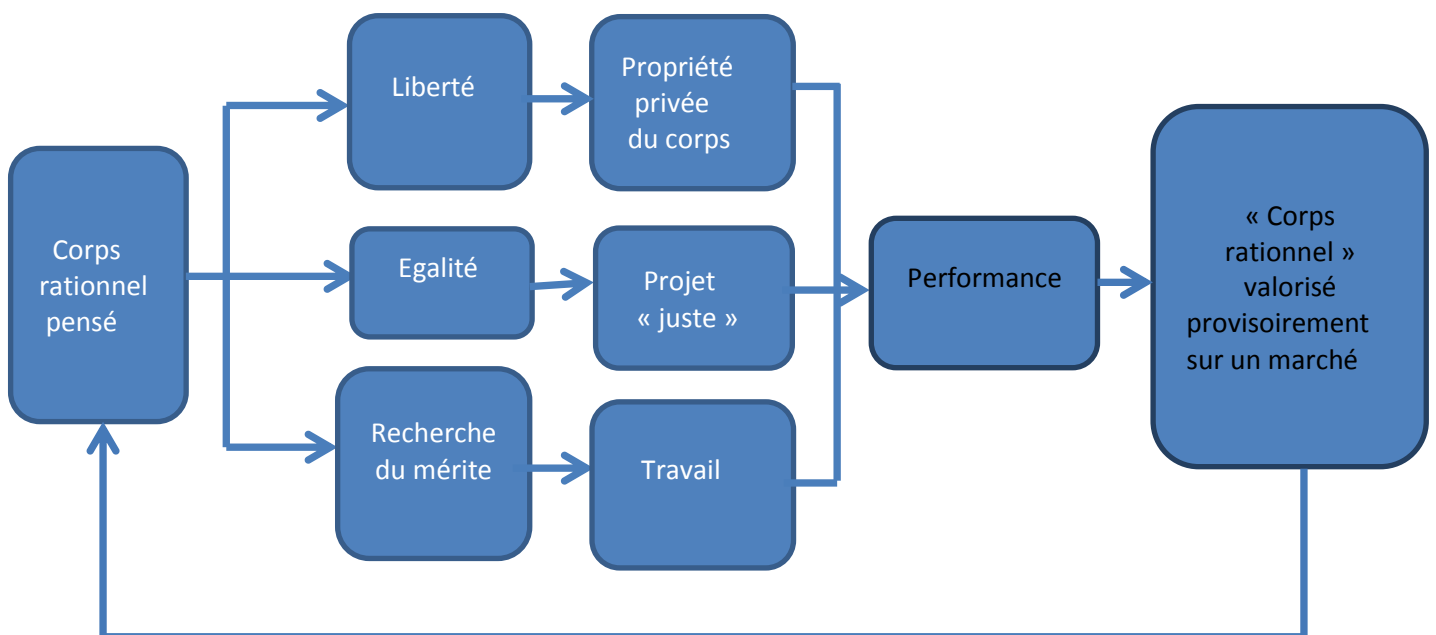
---

<sup>38</sup> Pour Shilling, ce processus n'est pas évident car la valeur du capital corporel n'est pas garantie, puisqu'il est soumis à une valeur marginale décroissante voire négative avec l'avancement du temps. De plus, de nombreuses pertes de valeur imprévues sont susceptibles d'émerger dans ce processus, ce qui le rend très incertain. Il n'y a donc pas de prix unique du capital corporel, et son « taux de conversion » en autres capitaux n'est pas assuré. Pour ces raisons, Shilling préfère d'ailleurs parler de ressource physique plus que de capital économique.

performances individuelles. Autrement dit, en appliquant cette démonstration à notre logique, cela signifie que c'est la perspective de reconnaissance du corps dans la « sphère de la circulation » qui motive les hommes dans la « sphère de la production », les incitant à être performants. En lien avec l'argument de Turner (1996), c'est le marché de signes qui va faire coïncider les désirs hédonistes et consuméristes croissants relatifs au corps, et la production rationalisée nécessaire pour les atteindre. De plus, c'est ce marché qui va permettre de mettre en correspondance cette offre à une demande, dont la rencontre va déterminer un « prix » pour le corps produit. La production et la mise en valeur du « corps rationnel » renvoient donc clairement à des aspects sociaux, au-delà du projet de réalisation individuel.

Nous résumons les développements précédents dans le schéma ci-après, montrant les liens dynamiques entre le « corps rationnel » et les principes et les valeurs de la société capitaliste :

### Schéma 2 : Corps rationnel et principes capitalistes



Source : Auteur.

Le « corps rationnel » se trouve en conséquence à la frontière de l'individuel et du collectif, dans le sens où l'individu s'approprie personnellement un ensemble de normes, de comportements et de fins. La construction d'un « corps rationnel » dépasse à la fois les particularismes parce qu'il s'agit d'un projet commun à plusieurs, tout en singularisant l'individu. Ainsi, « *le processus de subjectivation est davantage qu'un processus d'individualisation. Il est un processus médian d'appropriation/intériorisation de normes ou de valeurs,*

*d'assomption subjective, assumées et individualisées par un sujet* » (Queval, 2008, p 80). Cela renforce l'acceptation et la légitimation de la norme de performance appliquée au corps, car elle est articulée aux progrès techniques et médicaux qui semblent incontestables et qui ont valeur de vérité. Cela place aussi l'individu au cœur du processus de production de son corps, tel un entrepreneur.

### 2.2.2.2 L'individu, entrepreneur du corps rationnel

Les règles de vie nécessaires à la production du « corps rationnel » supposent aussi un rapport particulier à la temporalité future, en définissant un « au-delà » imaginé et valorisé. C'est un idéal de l'avenir construit dans le présent qui s'opère, sachant que ce futur est sans cesse repoussé. Le corps est cette réalité matérielle présente par laquelle l'individu a le sentiment de pouvoir construire son avenir, mais ce dernier demeure finalement flou et incertain. Une transcendance s'opère dans l'immanence, puisque la matérialité du corps obtenue ne suffit pas, elle est toujours renvoyée à une amélioration future incertaine. La production du « corps rationnel » est fondamentalement une œuvre toujours en cours : jamais achevée, toujours repoussée.

La projection dans le futur nécessaire à la réalisation d'un tel projet est indéterminée puisqu'il n'existe pas matériellement et n'existera peut-être jamais. La croyance en l'obtention d'un bien-être par l'investissement du corps n'est donc pas un état stable : il nécessite son dépassement permanent. C'est pourquoi plus que d'un bien-être, il conviendrait de parler d'un « mieux être », qui illustre cette situation de recherche infinie de l'amélioration de soi par son corps (Vigarello, 2000). La quête du corps parfait est ainsi toujours à parfaire et à améliorer, notamment du fait des progrès techniques et scientifiques qui repoussent les limites : c'est le « corps hypertexte » (Queval, 2008, p 252) de l'« hypermodernité ».

Dans cette perspective, une grande responsabilité incombe à l'individu hypermoderne : celle de construire son corps de la meilleure des façons possibles. La notion de responsabilité confirme que le libre arbitre est soumis aux normes sociales, notamment celles liées à la santé, dont nous avons parlé *supra*<sup>39</sup>. En effet, si nous reprenons la définition officielle de la santé donnée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui est que « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (OMS, 1946), chaque individu doit être l'entrepreneur de sa propre santé.

Cette définition montre que comme santé et maladie ne sont pas strictement opposables, mais se situent au contraire sur un même continuum, il est important de « prévenir » par son mode de vie, pour repousser la survenue d'éventuelles maladies. C'est d'autant plus le cas dans un contexte de

<sup>39</sup> Voir p 55.

progression des maladies chroniques relativement aux maladies infectieuses, qui incite chacun à s'occuper de soi et à définir des stratégies relatives à son mode de vie (Burton-Jeangros, 2006). « Prise en mains » de son capital santé et rationalisation du corps vont alors de pair, en s'inscrivant clairement dans le paradigme « médico-sportif » (Queval, 2008).

Toutefois, ce paradigme n'est pas suivi de la même manière par tous les individus. Nous retrouvons ici en particulier l'idée du corps performant « classant<sup>40</sup> » : le « corps rationnel » permet de hiérarchiser les individus, en mettant en valeur l'élite composée de ceux qui sont parvenus à maîtriser leur corps, contrairement aux autres qui n'y sont pas arrivés. Comme dans l'analyse wébérienne de l'éthique protestante, le travail réalisé méthodiquement offre la certitude mentale de récompenser les meilleurs, dans une logique méritocratique.

De ce fait, le « corps rationnel » cherche en permanence à se démarquer d'un « corps irrationnel » : c'est même parce que la perspective ou la réalité d'un « corps irrationnel » est présente que le « corps rationnel » existe. Les deux entretiennent des relations réciproques. Le « corps rationnel » introduit de fait la distinction normative entre le « bon » et le « mauvais » corps, entre le « beau » et le « laid », et renforce l'instrumentalisation du corps : il faut l'accentuer pour ne pas posséder un « corps irrationnel ». Et il semble sur ce point exister actuellement une relation inverse entre progression de l'obésité et la recherche de pratiques corporelles performantes distinctives (Queval, 2008).

Effectivement, la norme de libération et de performance du corps n'est consacrée que si existe son inverse, c'est-à-dire le corps « anormal » au sens large (maladie, handicaps, faiblesses,...), repoussoir contre lequel il s'agit de lutter. En cela, certains associent à l'extrême cette rationalité appliquée au corps au facisme (Mangan, 2000). Comme l'a montré Goffman, la construction de stigmates est nécessaire à toute société pour se représenter comme normale : *« un individu qui aurait pu aisément se faire admettre dans le cercle des rapports sociaux ordinaires possède une caractéristique telle qu'elle peut s'imposer à l'attention de ceux d'entre nous qui le rencontrent, et nous détourner de lui, détruisant ainsi les droits qu'il a vis-à-vis de nous du fait de ses autres attributs. Il possède un stigmate, une différence fâcheuse d'avec ce à quoi nous nous attendions. Quant à nous, ceux qui ne divergent pas négativement de ces attentes particulières, je nous appellerai les normaux (...). Il va de soi que, par définition, nous pensons qu'une personne ayant un stigmate n'est pas tout à fait humaine »* (Goffman, 1975, p 15).

Or le corps est très souvent la source principale de la stigmatisation (Le Breton, 1990), amenant les individus à des stratégies de repli, d'évitement, de protection ou de conversion (Goffman, 1975). Plus globalement, cela signifie qu'en classant socialement les individus, le « corps rationnel » institue la frontière entre le corps acceptable et le corps inacceptable, donc qu'il est

---

<sup>40</sup> Voir p 69.

potentiellement vecteur d'intégration et d'exclusion sociales. Les corps performants sont sujets à l'admiration, et les corps déviants sont stigmatisés (Shilling, 1993). Ce décalage entre le « corps rationnel » et le « corps irrationnel », de même que celui entre « corps rationnel » œuvré et celui qui est fantasmé montre les conséquences de la responsabilisation accrue de l'individu face à son propre corps. Elle peut créer une plus grande vulnérabilité chez les acteurs sociaux, car il y a la peur de ne pas atteindre les objectifs fixés. Il y a également la crainte de la stigmatisation de l'échec car l'individu, libre entrepreneur dans un monde où tout est présenté comme possible, n'est pas parvenu à concrétiser son projet personnel. Devenir soi-même et être en capacité d'agir font craindre de rencontrer les obstacles de l'impossibilité et de l'immaîtrisable, dont la pathologie de la dépression révèle les conséquences extrêmes (Queval, 2008).

En somme, les développements précédents révèlent les ambivalences du corporéisme hypermoderne : l'investissement du corps censé rassurer et libérer celui qui le met en œuvre est potentiellement créateur de nouvelles contraintes et fragilités. En effet, ce cadre social oblige l'individu à sans cesse vouloir et devoir se distinguer par de nouvelles performances, celles-ci ayant la fonction de dérivatif à l'angoisse. Mais la performance n'est pas un état stable, et contient en elle-même les germes de son dépassement, révélant sa rareté et son insuffisance.

Dans le cas de l'individu masculin « défensif » abordé au cours de ce travail, celui-ci peut être amené à ne se définir que par la performance corporelle: si c'est par elle qu'il est parvenu à se construire et à se valoriser socialement, son absence peut lui faire craindre de tout perdre, notamment son pouvoir de séduction auprès des femmes. La valorisation individualisée tant recherchée est susceptible de se transformer en un sentiment d'échec également individualisé, qui renforce l'angoisse identitaire initiale. La rationalité imposée au corps apparaît alors comme paradoxale : elle véhicule la croyance d'une maîtrise possible du corps mais qui peut et doit être dépassée, ce qui crée l'incertitude et l'angoisse de ne jamais arriver à ses fins.

Or Capraro (2000) a notamment mis en évidence les problèmes qui peuvent survenir dans la vie quotidienne de certains hommes, si elle est trop centrée sur cette recherche de performance corporelle. Il insiste en particulier sur la tension existant entre le soi présent et le soi genré idéalisé. En espérant attirer le regard des autres par la performance corporelle dans le but de matérialiser la « masculinité hégémonique », ils peuvent connaître des « conflits intérieurs », à cause du sentiment d'être inadaptés. C'est pourquoi les formes idéalisées de la masculinité ne conduisent pas nécessairement à la satisfaction dans la vie des hommes (Connell, 1995 ; Connell & Messerschmidt, 2005). La recherche du corps et de personnalité parfaits, via le « plus » ou le « tout » corps peut paradoxalement éloigner les hommes de la satisfaction, à travers ce sentiment d'échec, d'image de soi et d'identité de sexe très dégradés.

Dans cette perspective, il convient désormais de renforcer les investigations relatives aux ambivalences des effets des pratiques de transformation du corps, en plein essor depuis soixante ans (Baudry, 1991), sur le « masculin défensif ». Il s'agit en l'occurrence de cibler l'analyse sur l'une d'entre elles, dont la philosophie et les caractéristiques seraient de promettre d'atteindre un idéal de masculinité et de virilité à travers la transformation du corps. C'est dans ce cadre que l'analyse de la pratique du bodybuilding est heuristique, puisqu'elle suppose en effet de construire puis de dépasser en permanence le corps présent. Par ce biais, elle valoriserait de fait les traits physiques de la « masculinité hégémonique », tant recherchée par le « masculin défensif ». C'est l'objet du chapitre 3, qui traite du bodybuilding, dans sa dimension genrée.





## **Chapitre 3 : Le bodybuilding, un sport genré**

---

La pratique du bodybuilding n'est pas neutre sur le plan du genre. Comme les autres sports de la modernité, il s'est constitué en instituant tout d'abord la mainmise des hommes (donc l'exclusion des femmes) avant de préserver leur domination quand elles y sont entrées. En cela, il est l'incarnation de notre démonstration des chapitres précédents selon laquelle la domination masculine peut se maintenir dans les champs sociaux, même quand les femmes y entrent. Le bodybuilding est révélateur d'une lutte entre hommes et femmes, mais aussi entre hommes : dans cet univers très masculin, la « loi du plus fort » qui s'applique est censée hiérarchiser les hommes, notamment à travers l'attraction exercée auprès des femmes. La conséquence en est concrètement l'exclusion souhaitée et la stigmatisation des homosexuels, associés au féminin. Dans cette perspective, la première partie a pour but de présenter le monde du bodybuilding, notamment en retraçant la construction historique de ce sport, marquée par le genre. La seconde partie le met davantage en évidence, puisqu'elle est dédiée au lien entre bodybuilding et identité de sexe masculine.

### **3.1 Le monde du bodybuilding**

Le bodybuilding s'est construit progressivement, en empruntant à d'autres sports ou activités physiques, avant de s'autonomiser. C'est ce que nous mettons en évidence ici, en présentant dans un premier point les grandes caractéristiques actuelles de ce sport, dont certaines ont une origine historique très ancienne. Dans une seconde partie, nous insistons plus en détails sur la construction et le développement historiques de ce sport à partir du 19<sup>ème</sup> siècle, qui s'est constitué au fil du temps en véritable système.

#### **3.1.1 Comprendre le bodybuilding**

Comprendre le bodybuilding signifie être en mesure d'assimiler le fonctionnement de ce sport, aussi bien au niveau de ses principes d'entraînements, du système économico-sportif dans lequel il s'insère que de ses rapports avec le genre. En visant cet objectif, nous précisons dans un premier temps les logiques à l'œuvre dans ce sport, puis ensuite les racines historiques de ce sport.

##### **3.1.1.1 Les logiques du bodybuilding**

Il convient ici en premier lieu de présenter ce que nous appelons les logiques du bodybuilding. Nous les circonscrivons au nombre de deux, qui sont liées :

- la logique « *technique* » : il s'agit de comprendre ce qu'est le bodybuilding à travers les principes de fonctionnement de la construction musculaire. Cette logique nécessite donc quelques précisions physiologiques, biologiques et techniques quant aux grands principes d'entraînement permettant d'y parvenir.

- la logique « *économique* » : le bodybuilding contient une forte assise économique qu'il est nécessaire de détailler. D'une part, dans le sens où il s'agit d'un sport onéreux (Monaghan, 2001). D'autre part, parce que certains acteurs clés peu nombreux ont exercé une influence majeure pour en faire un sport rentable, et même un système industriel.

Pour commencer, abordons la logique « technique ».

#### 3.1.1.1.1 *La logique technique*

Comme son nom l'indique, le bodybuilding consiste à « construire » son corps. Cela signifie développer ses muscles par leur sollicitation intense et régulière, pour atteindre un résultat optimum. Sur le plan physiologique, outre le facteur génétique indéniable, c'est l'entraînement régulier et intense aux poids qui permet de créer une dynamique musculaire particulière (Bellaby, 1990; Monaghan, 2001) : en manipulant des charges pour chaque muscle, le bodybuilder « stresse » la fibre musculaire, c'est-à-dire que les contractions réalisées vont détruire des fibres blanches, nécessaires pour la résistance à l'effort. C'est à ce niveau qu'interviennent des facteurs biologiques : la récupération assurée par le repos qui suit l'entraînement, et surtout l'apport de nutriments et d'hormones, permettent de reconstituer la fibre. Celle-ci devient plus forte en grossissant, ce qui correspond au concept de « volumisation cellulaire ». Il s'agit en somme de faire en sorte de créer un environnement dit « anabolique », contrairement à un autre « catabolique » qui détruirait du muscle.

D'où également la nécessité de connaître des techniques offrant la possibilité de stimuler sans cesse le muscle, pour éviter qu'il ne s'habitue à l'effort, et *in fine*, stagne au niveau de sa croissance. Il existe ainsi dans le bodybuilding toute une variété de techniques allant dans ce sens, où le pratiquant peut jouer sur différents facteurs : les charges, les types de poids utilisés (libres ou machines), les séries, les répétitions, les temps de repos, l'ordre des muscles sollicités,...

Mais le bodybuilding ne s'arrête pas seulement à cet objectif du volume maximal. Comme nous l'avons précisé en introduction<sup>41</sup>, il repose aujourd'hui sur des principes triadiques fonctionnant en interaction : la masse, la définition et la symétrie. Par conséquent, dans la perspective du corps « rationnel » développée précédemment, il s'agit dans le bodybuilding de penser améliorer le corps au maximum, en repoussant sans cesse ses frontières grâce à un véritable travail et une maîtrise permanente du corps, pour en faire un « corps

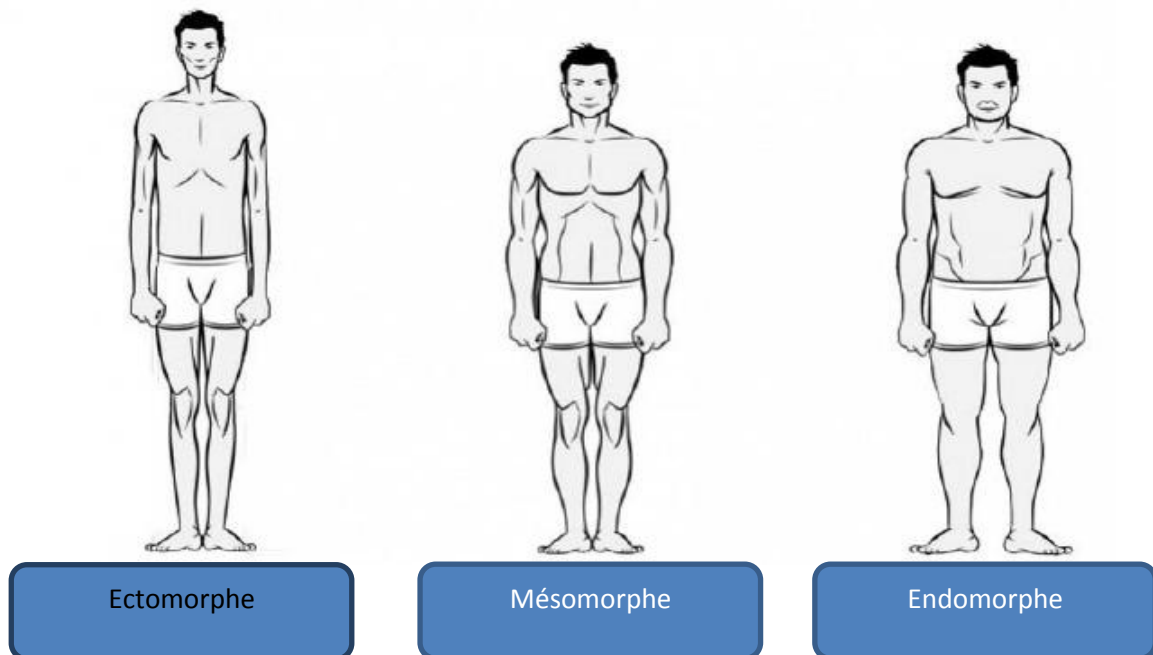
---

<sup>41</sup> Voir p 1.

extrême » (Baudry, 1991). A partir de là, nous pouvons distinguer plusieurs idéaux-types corporels pour désigner les physiques existant dans le bodybuilding, en suivant la typologie établie par le psychologue Sheldon qui distingue les physiques<sup>42</sup> :

- « *Ectomorphes* » : faible masse musculaire, avec peu de graisse corporelle. Ce sont plutôt les débutants qui possèdent ce type de physiques ;
- « *Mésomorphes* » : masse musculaire importante, avec peu de graisse corporelle, ossature moyenne. Il s'agit de pratiquants chevronnés, car il est très difficile de parvenir à coupler les deux ;
- « *Endomorphes* » : masse musculaire très développée, tendance à prendre du gras, forte ossature. Autrement dit, ce sont les plus « gros », même s'ils correspondent moins à la philosophie d'harmonie du bodybuilding que les mésomorphes.

### Schéma 3 : Profils physiques types



Source : Auteur.

<sup>42</sup><http://www.all-musculation.com/musculation/types-morphologiques/>, site consulté le 21/11/2012. William Sheldon est un psychologue américain qui, dans les années 1940, a établi la classification des individus en 3 profils types cités, à partir de données sur l'embryologie (études des couches de tissus corporels). A l'aide de statistiques, il a cherché à montrer que ces profils types sont corrélés à des types de comportements sociaux, renvoyant à une psychologie particulière des individus. Plus précisément, il a sélectionné plusieurs adjectifs pour décrire les comportements (jovial, ambitieux,...) et les appliquer à l'étude d'une population, en utilisant notamment des régressions statistiques. Pour plus de détails, voir Sheldon W. (1970), *The Varieties of Temperaments : a Psychology of Constitutional Differences*, London, Collier Macmillan.

Dans le but de concrétiser ces idéaux-types corporels, des principes forts doivent être réalisés pour prendre du muscle maigre, et tendre vers le profil idéal, soit entre mésomorphe et endomorphe (Reynolds & Weider, 1989) :

- un régime nutritionnel strict, précis et ascétique (protéines de qualité à haute dose, hydrates de carbone complexes, sucres rapides et graisses en quantité limitée, ingestion de produits divers,...). Suivre ces principes, selon le but visé, permet de construire de la « masse » (construire le maximum de muscles) et de « sécher » (perdre du gras). Un bodybuilder aura dans ce cas de la masse maigre, et sera dit « sec » ;
- un mode de vie très régulé : quantité de sommeil minimale à respecter, stabilité, organisation codifiée du quotidien (Monaghan, 2001);
- des techniques et des méthodes d'entraînement particulières. Plusieurs déclinaisons précises existent, mais nous pouvons affirmer pour simplifier que deux grands types non exclusifs l'un de l'autre se dégagent : le *heavy duty* où le bodybuilder mobilise des charges lourdes pour un nombre de séries/répétitions limité et un temps de repos assez long ; le *high intensive training* quand les charges moins lourdes sont privilégiées mais avec des temps de repos plus courts et des séries/répétitions plus nombreuses.

En cela, le corps bodybuildé est un corps augmenté révélateur et véhicule des principes des sociétés occidentales capitalistes et hypermodernes<sup>43</sup> (Bonetti & alii, 1998 ; Molénat, 2006) dont nous avons parlé. Etant l'incarnation extrême du « corps rationnel », il illustre parfaitement la double interrogation « quel corps par quelle société et quel corps pour quelle société ? » (Berthelot, 1983). Le corps bodybuildé est au cœur d'un projet individualisé où les excès, le risque, la performance et le dépassement sont socialement valorisés (Aubert, 2006 ; Ehrenberg, 2008) : le but est de produire un « hypercorps » détaché de tout poids inutile. Si tous les pratiquants ne s'inscrivent pas dans une démarche « extrême » ou professionnelle, leur volonté de sculpter leur corps est malgré tout significative d'un désir voire d'une injonction de transformation plus ou moins radicale de soi qui semble « à portée de mains » (Queval, 2008).

De même, le fait que les compétitions les plus importantes célèbrent le muscle « sec » à outrance, avec une inflexion en ce sens marquée depuis 20 ans, montre la logique mercantile sous-jacente (Griffet & Roussel, 2004). En effet, pour ses adeptes, les corps hors normes des athlètes qui sont mis en avant dans les compétitions renforcent la logique spectaculaire de ce sport. Celle-ci est censée à la fois renforcer l'attractivité populaire du bodybuilding via l'exacerbation de la compétition associée et le côté extraordinaire de son espace ; mais aussi via le message envoyé que transformer son corps à souhait pour maîtriser son destin est possible, à condition de le vouloir.

Nous percevons ainsi la seconde logique du bodybuilding évoquée, à savoir celle de nature économique.

---

<sup>43</sup> Voir p 74.

### 3.1.1.1.2 La logique économique

Les éléments précédents indiquent en effet que le bodybuilding possède un versant économique évident, puisqu'il suppose de créer un marché où ses athlètes s'affichent avec certains produits que les « fidèles » pourront se procurer pour chercher à leur ressembler. C'est en cela que ce sport est onéreux car le développement musculaire nécessite une alimentation massive, l'utilisation de suppléments voire de « drogues » divers dont le coût est prohibitif (Monaghan, 2001). Le bodybuilding a en conséquence « surfé » sur la vague contemporaine d'un souci croissant accordé à la santé et à « l'éthique de la présentation de soi » (Foucault, 1986; Turner, 1996), qui doit transparaître des corps, pour devenir une pratique consumériste et industrielle de masse (Klein, 1993).

C'était en tout cas un des objectifs majeurs de Joe Weider (1919-2013), fondateur avec son frère Ben (1923-2008) de l'*International Federation of Bodybuilding* (IFBB) et des compétitions majeures associées comme *Mr Olympia* (Steere & alii, 2006). Il est important de s'attarder sur ce personnage, car il a joué un rôle clé dans l'histoire du bodybuilding. Il est d'ailleurs surnommé par les athlètes du milieu *The God Father* ou encore *The Master Blaster*. Ayant débuté en 1940 par la création d'une revue spécialisée de bodybuilding (*Your Physique*, devenu *Muscle Builder* en 1952), il connaît rapidement le succès en élargissant son industrie à la vente de matériels spécialisés deux ans plus tard, dont il fait la publicité dans son propre magazine. Ce *business model* fonctionne tellement bien qu'il crée un autre magazine en 1945, intitulé *Muscle Power*. Au total, à la fin des années 1950, il possède une douzaine de magazines spécialisés à grand succès qui lui permettent de disposer de réserves financières très importantes, malgré des déboires en 1958<sup>44</sup>. D'autres voient le jour dans les années et décennies suivantes : *All-American Athlete* en 1963 par exemple.

Mais le fait le plus notable dans sa carrière comme dans l'histoire du bodybuilding est la création en 1946 de l'IFBB, avec l'aide de son frère Ben, suite à un conflit lors de l'organisation d'un concours de l'*Amateur Athletic Union* (AAU) à Montréal. Leur but est d'envisager, avec la constitution de cette fédération, le développement du bodybuilding à l'échelle mondiale, via des concours et la rémunération de bodybuilders professionnels. Ils initient un tournant majeur lorsqu'ils créent en 1965 le *Mr Olympia*, qui a réussi à devenir au fil du temps le concours le plus prestigieux du bodybuilding. Ce concours met en compétition les meilleurs bodybuilders ayant obtenu le titre majeur de leur fédération respective, en général *Mr Universe*.

C'est ainsi que l'IFBB monte en puissance dans les décennies suivantes. L'IFBB est une fédération qui possède une très grande ramification internationale : elle a aujourd'hui plus d'une centaine de pays membres et est

<sup>44</sup>Des investisseurs prennent le contrôle des entrepôts qui imprimaient les Publications Weider (plus de 2 millions d'exemplaires mensuels). Du jour au lendemain, Joe Weider est contraint à une importante restructuration : il supprime tous ses magazines, sauf *Muscle Builder* et *Mr America*, qui vient juste à l'époque de remplacer *Muscle Power*.

devenue la 6<sup>ème</sup> plus grande fédération de sport du monde (Flex, 2013). Et comme leur situation est inséparable de celle de l'IFBB, les frères Weider, les *Brothers of Iron*, sont en somme parvenus à créer un véritable empire industriel, fonctionnant à partir d'un système économique protégé très rentable :

- via leurs magazines, ils permettent à des athlètes de se « faire un nom » et d'attirer de nouveaux lecteurs ;
- ceux-ci sont attirés par le physique des bodybuilders et de leurs exploits, qui se déroulent dans les compétitions de l'IFBB, parce qu'ils sont professionnels de l'IFBB ;
- une demande croissante existe autour des appareils et des produits nutritionnels Weider, censés participer au développement musculaire, à l'instar des athlètes qui concourent à l'IFBB. Les Weider créent même des *Weider's Gyms* permettant de diffuser le « système bodybuilding » à l'échelle mondiale.

Encore une fois, la conclusion précédente met en évidence le fait que le bodybuilding, tel qu'il fonctionne et est exploité économiquement, est fortement en prise avec la dimension marchande de nos sociétés capitalistes actuelles. Le cœur de ce système est de développer la logique spectaculaire de ce sport, dont vont découler l'intérêt de la compétition, la médiatisation, la popularisation, et *in fine*, la consommation. L'industrie Weider rappelle ainsi combien les logiques « technique » et « économique » développées précédemment<sup>45</sup> sont fortement imbriquées. Pour autant, cela n'empêche pas ce sport de plonger certaines de ses racines historiques dans des époques antérieures, parfois même très lointaines sur le plan temporel. Cela n'est d'ailleurs pas incompatible avec sa logique de rentabilité actuelle, puisque cette référence à des temps « anciens » et « premiers » font aussi partie de l'imaginaire du bodybuilding, et peuvent être des facteurs d'attraction du consommateur. Par conséquent, nous revenons ci-après sur les racines de ce sport.

### 3.1.1.2 Les racines historiques du bodybuilding

Le bodybuilding actuel est le fruit d'une lente évolution historique, tant au niveau de sa philosophie que de ses principes. Certes, comme le rappelle à juste titre Prost (2006), le corps est un objet historique spécifique : son appréciation historique est difficile et doit être réalisée avec beaucoup de précautions, car le chercheur traite non seulement du corps des autres, mais de corps qui ne sont souvent plus là, avec des biais potentiels d'ethnocentrisme, d'anachronisme ou de jugements de valeurs. C'est particulièrement vrai pour le bodybuilding dont l'existence historique est très récente.

Pour autant, il est possible d'effectuer certains parallèles et d'affirmer que le bodybuilding actuel se fonde en partie sur « l'ancien ». Cela veut dire qu'il a été influencé dans sa construction par des pratiques de culture physique d'autres

---

<sup>45</sup> Voir pp 85-86.

époques, montrant que cet « ancien » demeure présent sous des formes diverses. Autrement dit, un « passé vivant » est à l'œuvre et mis en avant dans la pratique actuelle, sur les plans individuel et collectif : les institutions, les médias et les pratiquants s'appuient sur des techniques, des personnages, des lieux légendaires ou mythiques, des racines et des origines qui appartiennent à l'histoire de ce sport, et qui permettent de célébrer et légitimer le travail et la performance (Vallet, 2013). Cela ne signifie pas pour autant que des liens « purs » et « directs » peuvent être mis en évidence entre cet « ancien » et le bodybuilding actuel. Il vaudrait mieux parler de sources indirectes, voire d'« affinités » pour reprendre une expression wébérienne.

Ces précisions et précautions étant effectuées, nous relierons à partir de là cet « ancien » à deux périodes historiques particulièrement présentes dans l'imaginaire collectif actuel du bodybuilding, qui sont d'ailleurs souvent associées : l'Antiquité gréco-romaine (5<sup>ème</sup> – 8<sup>ème</sup> siècles essentiellement) et la fin du 19<sup>ème</sup> siècle-le début du 20<sup>ème</sup> siècle<sup>46</sup>. Un dernier point se centre sur une analyse de magazines de bodybuilding, qui met en avant dans quelle mesure cet « ancien » est présent dans les discours et les images actuelles de ce sport.

### 3.1.1.2.1 *Le bodybuilding et l'Antiquité*

Tout d'abord, même si nous ne pouvons les apparenter à des sports à part entière selon le sens donné aujourd'hui à ce terme (Chartier & Vigarello, 1982 ; Defrance, 2006), les activités physiques de l'Antiquité ont donné certaines bases au bodybuilding actuel : souci de soi, esthétisme, démonstration de force, soulevé de poids,... Les Grecs et les Romains de l'Antiquité notamment sont à la recherche de corps musclés incarnant un certain idéal de perfection physique et d'esthétisme. Cette apparence reflète à la fois la force physique et la force de l'âme de l'individu.

Plusieurs personnages masculins mythiques de l'Antiquité sont représentés ou définis avec des physiques musclés avantageux, notamment à travers des statues et autres représentations qui leur sont associées. La représentation des Dieux n'est pas le seul apanage des Grecs, mais ces derniers insistent sur la mise en évidence des attributs corporels divins, notamment la puissance physique ou sexuelle. Leur corps d'individus au sommet d'une hiérarchie crée de fait une convention sociale au sein de l'imaginaire collectif selon laquelle le corps musclé est celui des dominants. Nous pouvons citer par exemple :

- Héraclès qui réalise un certain nombre d'exploits majeurs, dont les fameux « douze travaux », grâce à une force physique hors du commun, mais aussi grâce à la ruse, l'intelligence et la sagesse (Loroux, 1999; Sourisse, 2012) ;

<sup>46</sup>D'autres périodes auraient pu être citées bien sûr, comme celles au 16<sup>ème</sup> siècle de Juan de Valverde de Humasco où il présente dans *Historia de la composicion del cuerpo* des corps « écorchés » ; ou encore André Vésale dans *Humani corporis Fabrica*. Ces conceptions vont influencer notamment la conception d'un corps divisé vis-à-vis duquel va s'insérer le travail du bodybuilding (Monaghan, 2001).



- le Dieu Apollon, fils de Zeus, représente pour ses côtés non excessifs la représentation du physique esthétique et de l'exercice de la raison (Davreu, 2012) ;

- le « Titan » Prométhée, qui aurait créé les hommes à partir d'argile et d'eau pour les rendre plus forts que les animaux, symbolise cette capacité de construction de l'homme, « morceau après morceau ». La connaissance peut être mise au service du corps pour l'améliorer, même à l'extrême, dans une volonté de s'élever sans cesse au-dessus de sa condition, quitte à défier les Dieux (*l'hybris*) (Loraux, 1999).

Ces Dieux et héros de l'Antiquité, fréquemment représentés par des statues qui immortalisent leur corps, semblent être reproduits dans les poses des bodybuilders lors des concours, ou lorsqu'ils admirent leurs progrès corporels. Dans cette perspective, leurs muscles durs font référence à des pierres solides qui résistent à l'épreuve du temps (Klein, 1993 ; Moore, 1996). C'est ce parallèle qui a justifié par exemple le choix du nom du plus prestigieux concours actuel de bodybuilding, le *Mr Olympia* : *"in 1965 I created the Mr Olympia contest. The name seemed appropriate. The time had come to enter the hallowed ground of the ancient Greek gods with incarnate image. We live among them"* (Weider, in Moore, 1996, p 133).

De même, la mise en évidence des corps masculins musclés s'inscrit dans une certaine conception sociale de la pratique de l'exercice physique. Chez les Grecs, l'exercice du sport nu, qui apparaît vers la fin du 8<sup>ème</sup> siècle, est érigé en un marqueur de leur civilisation : c'est moins un souci pratique qui anime cette nudité qu'une volonté de distinguer l'homme grec de tout autre. En effet, ce que nous qualifierions aujourd'hui de sport est l'occasion d'exprimer ses qualités physiques et morales dans un esprit de compétition, et de consacrer le meilleur. L'athlète s'entraîne pour cela dans un cadre bien précis, le Gymnase, qui est l'occasion de se dépasser, avec parfois des conditions d'entraînement et de diètes extrêmes (Prost, 2006 ; Sartre, 2011). S'il n'y a pas dans ce Gymnase la systématisation et la rationalisation extrêmes caractéristiques du bodybuilding d'aujourd'hui, l'idée d'un entraînement régulier dans un cadre donné crée des parallèles entre les deux époques. De ce fait, le bodybuilding actuel peut davantage être associé aux Grecs qu'aux Romains, qui rejettent plutôt ce cadre de promiscuité et de nudité.

Enfin, parce que le corps devait aussi symboliser la jeunesse dans l'Antiquité, le corps était épilé, à l'image de la norme en bodybuilding. La Grèce antique a construit et diffusé un modèle esthétique où la nudité dans l'entièreté du corps, occupe une place centrale, à condition que l'esthétique le caractérise. C'est pourquoi, bien qu'il y ait des débats sur la réalité et la fonction des épilations dans l'Antiquité (Sartre, 2011), il semble que le corps glabre des statues symbolise une norme esthétique en la matière, à l'image de celle en bodybuilding, qui permet de mieux faire ressortir les muscles (Luciano, 2001). En somme, nous pouvons considérer que le bodybuilding emprunte aux activités physiques antiques les aspects liés à l'esthétique, la force et la performance physiques, de même qu'un certain idéal de force de caractère.

Grâce à un entraînement régulier de son corps par des exercices appropriés, il est possible et souhaitable de construire un certain physique, source de sagesse intérieure, mais surtout de reconnaissance sociale via les exploits qu'il incarne.

Ces « hommes forts herculéens » sont aussi les caractéristiques des premiers haltérophiles et des « *powerlifters* » qui apparaissent à partir du milieu du 19<sup>ème</sup> siècle, en Europe essentiellement (Winship, Attila, Sargent, Hackenschmidt,..). C'est selon nous la deuxième période historique clé dans laquelle le bodybuilding puise ses racines.

### 3.1.1.2.2 *Le bodybuilding et la fin du 19<sup>ème</sup> siècle*

Les hommes cités ci-dessus, qui s'exhibent en public, dans une logique spectaculaire, ont su construire du muscle par leurs techniques fondatrices consistant à travailler en résistance physique et à soulever les plus gros poids possibles. Ils perpétuent ainsi les traditions très anciennes de jeux de force et de lever de charges lourdes en public. Bien que prenant des formes différentes selon les pays, le but de ces hommes est de réaliser du « *powerlifting* ». La « forme » de leur physique au sens de l'apparence véhiculée ne compte fondamentalement ni pour eux ni pour leur auditoire. C'est pour cette raison que les physiques exhibés sont la plupart du temps « massifs », mais « gros » voire « gras », montrant que l'aspect alimentation et nutrition est quelque peu négligé par rapport à la technique des mouvements. Cependant, la conséquence de leur travail de force est la construction de corps musclés, dont les formes et la symétrie laissent aussi la possibilité d'une exhibition propre : la « forme » a une place à côté de la « fonction ».

Comme le rappelle Schwarzenegger (1998), la fin du 19<sup>ème</sup> siècle est justement l'occasion pour certains de ces « hommes forts » de commencer à se distinguer des physiques de « buveurs de bière », et de montrer que le développement musculaire est le reflet d'une condition physique et de santé d'ensemble : le corps doit prendre pour référence les statues idéalisées des statues grecques. Or l'« homme fort » de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle qui illustre sans doute le mieux cet idéal, sur lequel s'est construit l'imaginaire collectif du bodybuilding, est Eugen Sandow (1867 – 1925) : célébrité allemande de la culture physique au tournant du 19<sup>ème</sup> siècle, Sandow a fait sa réputation en Europe grâce à son physique très fortement développé musculairement pour l'époque. Il commence à l'exhiber dans de petits spectacles de cirque pour des démonstrations de force. Eugen Sandow apparaît intéressant à considérer dans ce cadre car son physique incarne la transition entre le culte du corps comme instrument de mesure permettant d'évaluer la force de l'homme et le culte du corps pour ses aspects esthétiques.

Et c'est surtout à partir du moment où il s'installe aux Etats-Unis dans les années 1890 qu'il se fait connaître. En effet, s'il est présenté dans les nombreux shows qu'il réalise comme « l'homme le plus fort du monde », les spectateurs remarquent aussi chez lui la qualité esthétique de son physique. C'est d'ailleurs

cette double dimension de l'exhibition qui le motive : être admiré par la foule aussi bien pour ses performances que pour son corps « en soi ». Cette attirance pour le corps trouve ses origines dans son enfance vécue en Italie où il admire les statues romaines de gladiateurs et de héros mythologiques, en particulier ceux cités juste avant. Cette admiration pour cet idéal antique se concrétise en particulier dans ses poses lors de ses exhibitions, et révèle chez lui « le poids de l'apparence », avec une référence moindre aux démonstrations de force pure contrairement à la centration sur une esthétique musculaire largement scénarisée (Chapman, 1994).

Il existe effectivement toute une ritualisation de la mise en scène de soi chez Sandow : il s'entraîne nu, avec seulement une feuille de vigne pour couvrir ses parties génitales, devant un miroir en effectuant des poses musculaires pour pouvoir reproduire les mêmes postures devant le public. Lors de ses shows, l'audience admire ce spectacle, et notamment les femmes qui crient devant la beauté et la symétrie de son physique. Ce spectacle est assez « nouveau » pour l'époque, au niveau de son contenu comme de son déroulement. La tradition est plutôt de couvrir les corps masculins, et très peu d'artistes utilisent l'homme nu comme modèle. C'est ce qui fait de Sandow pionnier en la matière (Schwarzenegger, 1998).

Cette nouveauté, couplée à la multiplication des shows de ce type aux Etats-Unis, permet de diffuser dans le pays et même en Europe<sup>47</sup> une nouvelle « culture du poids et du muscle », montrant que les limites du corps peuvent être repoussées, par rapport à laquelle les individus des classes moyennes et surtout populaires sont particulièrement sensibles (Luciano, 2001). C'est pourquoi Florenz Ziegfield, impresario américain, le remarque dans un show et l'engage pour qu'il se produise à l'Exposition universelle de Chicago en 1893. Sandow gagne ainsi progressivement des milliers des dollars par semaine et crée autour de lui toute une industrie « du poids », avec en particulier le début de la vente de livres et de magazines spécialisés à grande échelle. De même, cela lance aussi l'idée d'organiser des compétitions basées sur la comparaison des proportions physiques, où Sandow lui-même est souvent mobilisé pour remettre une statue en or au vainqueur<sup>48</sup>. D'ailleurs, Weider a décidé d'associer son nom à la statuette remise au vainqueur de *Mr Olympia*, montrant que l'histoire du bodybuilding lui doit beaucoup.

L'« ombre » de Sandow qui plane sur le milieu du bodybuilding montre à quel point le passé est mobilisé dans le bodybuilding actuel. C'est sur cette dimension que nous insistons dans un troisième point synthétique, consacré au « passé vivant » dans le bodybuilding.

<sup>47</sup> Le Roi Georges d'Angleterre l'avait désigné comme « Professeur de culture physique scientifique à sa Majesté ».

<sup>48</sup> Ce côté « héroïque » et « extraordinaire » de Sandow trouve son point d'orgue dans un grave accident de voiture en 1925 lorsqu'il tente de démontrer des performances surréalistes en voiture.

### 3.1.1.2.3 L'ancien dans le bodybuilding : un passé vivant

Cette référence à l' « ancien » de l'Antiquité et de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle est très fréquente dans le bodybuilding actuel. C'est dans cette perspective que nous parlons de « passé vivant ». Pour le mettre en avant, nous avons analysé un ensemble de magazines de bodybuilding, soit :

- 23 numéros consécutifs de *Dynamag* (juillet-août 2009 à janvier-février 2013) ;
- 3 numéros consécutifs de *Flex* (juin-juillet 2010 à octobre-novembre 2010) ;
- 1 numéro de *Science & Muscle* (été-automne 2008)

Plus précisément, notre objectif était de savoir si au sein de ceux-ci, la dimension « ancien » était d'une part présente. D'autre part, il importait de savoir comment cet « ancien » était mis en scène. Plus précisément, il nous a semblé que comme le bodybuilding repose sur la production permanente du corps, ce sont surtout à travers les prismes « travail » et de la « performance » que cet « ancien » est susceptible d'être le mieux mis en avant. En effet, les magazines font référence à des techniques, des icônes, des images et des valeurs de l'investissement du corps ancrées dans le présent comme dans l'histoire.

Dans cette perspective, nous avons analysé les 27 numéros de magazines précités à partir de la grille suivante :

**Tableau 3 : Grille d'analyse des magazines de bodybuilding**

	Critères	Travail	Performance
<b>Recours au passé par</b>	1. Les photos <i>1.1 Mise en scène des corps</i> <i>1.2 Mise en scène des décors</i>		
	2. Le langage <i>2.1 Choix des mots</i> <i>2.2 Références à des légendes et des mythes</i>		
	3. Structure du magazine <i>3.1 Choix des rubriques</i> <i>3.2 Importance donnée à des légendes et des mythes</i>		

Source : Auteur.

L'application de notre grille d'analyse à l'étude des magazines fait clairement apparaître cette valorisation du travail et de la performance, pour laquelle le recours au passé est invoqué de différentes façons. Le mot travail est en permanence associé à l'effort du sportif : chaque article sur un champion contient au moins une fois ce mot, quel que soit le magazine. Ce travail s'effectue à partir de poids qui sont valorisés par l'image : les haltères sont très lourds (quantité impressionnante de poids), et pris en photos de très près, ce qui accentue la portée de l'exploit de celui qui les soulève. Ils sont aussi souvent abîmés, renvoyant à des poids « bruts » et « primitifs » transmis de génération en génération : la référence aux « hommes forts » de l'Antiquité et de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, capables de soulever des poids phénoménaux, est présente.

Ils sont souvent présentés torsos nus, épilés, dans un effort, donnant une image esthétique qui rappelle certaines représentations des athlètes de l'Antiquité. Cette impression est renforcée par l'usage de photographies en noir et blanc dans de nombreux cas. Dans le magazine *Dynamag*, 7 pages sur 47 que compte le magazine sont en noir et blanc (dans 75 % des cas, ces images présentent un entraînement spécifique) ; dans le magazine *Flex*, entre 31 et 49 pages sur 128 sont en noir et blanc. 4 couvertures sur tous les magazines étudiés sont d'ailleurs totalement en noir et blanc.

Dans cette logique où le passé est vivant dans le travail d'un bodybuilder, des recommandations et comparaisons explicites par rapport à des époques antérieures existent aussi. Concrètement, les bodybuilders actuels sont comparés dans leur travail aux bodybuilders passés (avec parfois même l'opposition visuelle entre photos en couleur et photos en noir et blanc (*Flex*, n° 101, p 85). Des principes « anciens » sont soulignés : « les 12 règles de l'anabolisme », « les 9 règles de bases » présentées dans des couleurs incarnant le marbre, comme s'il s'agissait de commandements religieux hérités et « indébouillonnables ».

De même, la douleur est mise en avant en permanence, que ce soit par des expressions explicites (« douleur maxi », *Flex*, n° 100, p 28) ou des attitudes du corps dans les photos. Les sportifs sont systématiquement en sueur, et surtout expriment leur souffrance sur le visage par des grimaces : la philosophie « *no pain no gain* » est explicite. C'est en l'adoptant que le pratiquant peut espérer progresser. Il est incité dans ce cadre à suivre la norme de performance de l'imaginaire collectif, comme l'attestent les gros titres de la page de couverture de *Dynamag* : des mots et expressions tels que « *pas de temps à perdre* » (dans deux numéros), « *boostez* » (dans trois numéros), « *optimisez* » (dans deux numéros), « *soyez au top* » (deux fois), « *maximum d'intensité et d'efficacité* » (trois fois), « *gains, résultats* » (trois fois) en sont l'illustration.

Le travail et la performance sont parfois associés au combat, à la bataille et à la guerre, notamment « anciennes ». Des images à connotations violentes sont utilisées, tout comme des mots tels « *explode* » ou « *explosion* ». L'idée est qu'« *un culturiste livre d'innombrables batailles contre la fonte et le secret de la victoire, c'est de savoir quand charger, quand battre en retraite et comment retourner sur le champ de bataille avec assez de force pour affronter un nouveau combat* » (*Flex*, n° 101, p 36), car « *au temps des gladiateurs, il n'aurait jamais abandonné ; il serait mort sous la torture* » (*Flex*, n° 100, p 51).

C'est aussi pourquoi nous y trouvons une référence plus ou moins explicite à des personnages extraordinaires qui possèderaient un pouvoir supérieur grâce à leur corps d'élu, symbole de perfection (Klein, 1993). D'ailleurs, ces hommes auraient obtenu un corps doté de facteurs génétiques que les autres n'ont pas et surtout, qu'ils auraient cultivé grâce à une capacité de travail musculaire méthodique et ascétique hors du commun : « *ses séances pouvaient durer jusqu'à 6 heures et il passait plusieurs semaines sans jour de repos* » (*Flex*, n° 100, p 30) ; « *il utilisait les charges que les bodybuilders plus musclés s'osaient pas approcher* » (*Flex*, n° 100, p 28) ; « *pendant près de 25 ans, les séances du*

*Guerrier de la côte ouest ont été légendaires » (Flex, n° 100, p 33). Nous retrouvons ici à nouveau la valeur travail de l'imaginaire collectif, car pour être un surhomme, il faut le mériter.*

C'est dans cette perspective que le passé est mobilisé pour mieux servir le présent. Soit les magazines font référence directement à des bodybuilders présentés comme ayant marqué l'histoire de ce sport (avec des titres d'article explicites : « l'âge d'or » (*Flex*, n° 99). Ce sont « *des images historiques de physiques historiques* » (*Flex*, n° 101, p 66), montrés d'ailleurs très largement dans des photos en noir et blanc, ou dans des rubriques spéciales, comme « Rétrospective » (*Flex*). Soit ces bodybuilders passés et présents sont associés à des légendes, avec l'utilisation d'un vocabulaire explicite. Ainsi, « *les contes se déroulent dans des univers lointains, mystérieux et emprunts de tradition. C'est le cas de la légende de Wolf* » (*Flex*, n° 101, p 42) ; « *on le surnomme The Myth et il mérite bien son nom* » (*Flex*, n°101, p 54). Soit ils sont mis en scène pour évoquer l'« ancien » au sens large, et finalement flou, du terme : tenues d'entraînement rappelant des personnages légendaires (Hercule, gladiateurs, etc), muscles mythologisés (« *les abdos, un véritable mythe* », *Dynamag*, n° 96, p 6 ; « *des bras de légende* » (*Flex*, n° 101, p 55).

Un bodybuilder sérieux ne doit pas oublier que « *parmi les mouvements existant, on trouve les grands classiques, les incontournables* » (*Dynamag*, n° 86, p 12) ; « *conclusion : les exercices de base, réalisés avec des charges libres, font gagner plus de muscle et perdre plus de graisse à terme* » (*Dynamag*, n° 89, p 28) ; « *les charges libres restent ce qui se fait de mieux pour développer vos muscles* » (*Dynamag*, n° 86, p 36). Et pour chaque texte présentant les entraînements, forcément lourds, nous trouvons des photos de « poids bruts », ou encore la référence à des champions ayant privilégié ce genre de techniques : « *Yates entraînant ses muscles selon le système Heavy Duty* » (*Flex*, n° 101, p 64) ; « *au XXI<sup>e</sup> siècle, Coleman faisait toujours confiance aux méthodes à l'ancienne* » (*Flex*, n° 100, p 33).

De plus, ces bodybuilders extraordinaires évoluent dans des univers mythiques, voire magiques, qui rappellent une époque lointaine « *pour s'entraîner au sein de la Mecque du bodybuilding* » (*Flex*, n° 99, p 56) : « *l'âge d'or. Il y a plus de trente ans, des magiciens œuvraient au sein du Gold's Gym des origines* » (*Flex*, n° 99, p 52) ou encore « *il est resté fidèle au MétroFlex, une salle primitive du Texas* » (*Flex*, n° 100, p 33). Ces athlètes, terme utilisé constamment, montrent qu'« *après tout, les légendes naissent dans les salles, pas sur les scènes de posing* » (*Flex*, n° 101, p 50). À propos d'un journaliste écrivant sur une salle : « *ses articles pour Musclebuilder/Power décrivaient un mode de vie, véritable paradis virtuel pour nos innombrables lecteurs du monde entier qui rêvaient de vivre eux aussi en Californie du sud* » (*Flex*, n° 99, p 53). Ces univers spatiaux sont au cœur de l'imaginaire qui rassemble la communauté des pratiquants, lieux de symboles de réalisation d'une solidarité mécanique : « *c'est pourtant ici, dans la salle la plus hardcore du monde, que les bodybuilders se sentent chez eux, comme si ce lien existait depuis toujours et comme si, depuis l'aube du temps, notre destin avait été de nous y retrouver* » (*Flex*, n° 100, p 46).

En résumé, la mobilisation de l' « ancien » tel que nous l'avons nommé est fortement présente dans le bodybuilding, et indispensable pour justifier à la fois le sens individualisé de la pratique comme sa dimension systémique. C'est un des traits qui permet de relier l'histoire du bodybuilding à l'histoire du sport moderne, qui émerge à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. C'est ce que nous développons ci-après, en montrant en particulier que comme les autres sports modernes, le bodybuilding s'est construit en instituant l'hégémonie et la domination des hommes.

### **3.1.2 Le bodybuilding dans le concert des sports modernes**

Le bodybuilding qui naît à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, se situe dans le prolongement de certains sports. C'est ce que nous expliquons dans un premier temps. Ensuite, nous insistons davantage sur les 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> qui consacrent l'ancrage du bodybuilding dans le monde des sports.

#### **3.1.2.1 Les emprunts du bodybuilding aux autres sports**

Il est important de resituer plus précisément le bodybuilding dans la constitution des sports modernes à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. En schématisant, deux grands modèles de pratiques sportives sont en présence à cette époque sur le continent européen (Defrance, 2003) : d'abord ceux en provenance du Royaume-Uni, et ensuite ceux liés à l'Allemagne actuelle.

##### *3.1.2.1.1 Les jeux joués anglais*

Les « jeux joués » remplacent progressivement les jeux et les arts traditionnels, avec des activités physiques qui s'organisent autour de l'idée de compétition. Celles-ci s'intègrent initialement dans l'organisation scolaire aristocratique et bourgeoise au sein des *public schools*, les écoles d'élite de la nation. Cette genèse est très liée au contexte social de l'époque : il s'agit pour la haute société de se distinguer par ses pratiques du reste de la société, dans une conception hygiéniste notamment. L'association progressive du sport à la performance, à la santé, à l'organisation par l'apparition de règles, en sont des éléments démonstratifs.

Mais l'industrialisation de la deuxième moitié du 19<sup>ème</sup> siècle fait craindre en Angleterre la transformation de la « classe laborieuse » en « classe dangereuse », du fait de ses conditions de travail et de vie déplorables. Les élites voient alors dans l'exercice physique et ludique encadré le moyen d'occuper « pacifiquement » ces hommes, avec une dimension cathartique évidente (Dunning & Elias, 1986). Ils représentent aussi une formidable opportunité politique permettant à l'Angleterre, première puissance mondiale au 19<sup>ème</sup> siècle, de véhiculer et de réaffirmer dans le monde entier la supériorité de



son modèle, incarné par la pratique sportive. Le cas du football est particulièrement illustratif de ce phénomène.

Les « sports anglais », qui renvoient davantage à des « jeux organisés collectifs », reposent donc davantage sur une discipline collective que sur une discipline strictement individuelle. C'est moins le cas des pratiques sportives qui apparaissent au cours de la même période en Europe continentale, et particulièrement en Europe continentale germanique.

### 3.1.2.1.2 Les gymnastiques corporelles germaniques

Au 19<sup>ème</sup> siècle, dans le prolongement là aussi d'activités physiques existant au 18<sup>ème</sup> siècle, émerge en Europe continentale, plus précisément en Allemagne actuelle, un autre modèle de dépense énergétique musculaire organisé dans un cadre extérieur à la création de richesses matérielles. Il s'agit des « gymnastiques du corps », moins orientées apparemment vers une structure compétitive collective, mais tout aussi organisées : leur but est moins en effet d'instituer une compétition directe dans le cadre de rencontres que de discipliner les corps et de les rendre performants. L'éducation et la discipline du corps sont présentées comme un antidote aux méfaits de la civilisation moderne (Defrance, 2006).

L'homme peut être modifié « *comme les animaux qui lui sont soumis. Il se donnera des formes athlétiques et doublera la puissance de ses muscles qui lui assureront le succès dans ces luttes si chères à nos raisons* » (Jablonka, 2011, p 50). Avec les progrès scientifiques réalisés au cours du siècle, il devient en effet possible de « rationaliser » le corps, de le décrypter, de repousser ses limites, de morceler le travail musculaire dans le but d'une amélioration. Cette tendance est aussi marquée par tout un ensemble de réflexions techniques et scientifiques sur le travail musculaire en résistance.

Des manuels d'exercices et de conseils spécifiques véhiculent en effet de façon croissante depuis la fin du 18<sup>ème</sup> siècle des techniques spécifiques du corps exercées dans ce cadre, qui se développent et se diffusent en Europe. Nous pouvons citer *Gymnastik für die Jugend* de Guts Muths (1793), *Die deutsche turnkunst* de Ludwig Jahn (1816) – le « père » de la Gymnastique – le *Manuel d'éducation physique* du colonel Amoros (1834) ou encore plus tard l'*Education physique* de Georges Hebert (1913). Ainsi, le corps et l'activité physique deviennent objets de mesure, en même temps que s'affirme le projet de les modifier par un travail systématique, avec le souci sous-jacent de hiérarchiser les corps et de légitimer ceux jugés les plus performants.

L'activité musculaire dans le cadre des gymnastiques corporelles incarne tout à fait cette vision. En conséquence, par rapport au modèle des « sports anciens », grecs notamment, ces gymnastiques corporelles ne recherchent pas une esthétique corporelle particulière « en soi », mais s'inscrivent dans un objectif bien précis. Le travail et l'amélioration du corps doivent en effet être l'incarnation des possibilités sans fin de progrès humains, voire de

transformation de l'homme. A l'instar des « sports anglais », les éléments précédents révèlent alors bien les enjeux politiques de telles pratiques sportives : elles peuvent permettre d'affirmer la supériorité physique et mentale d'un individu, et par extension d'un groupe ou d'une nation auxquels il appartient. Le sportif est à la fois le reflet physique d'une « race » particulière, et des capacités intellectuelles de celle-ci, puisque ses transformations corporelles ont été scientifiquement pensées.

D'où premièrement la « récupération » de telles activités dans le cadre d'institutions comme l'armée ou l'école qui les encadrent, puisque de tels corps et esprits disciplinés sont fortement utiles. C'est pourquoi dans un but d'optimisation, il est nécessaire d'encadrer mais aussi d'enseigner ces sports. Deuxièmement, le développement de ceux-ci, particulièrement dans l'Allemagne du 19<sup>ème</sup> siècle, n'est pas dû au hasard. A cette époque en effet, le pays est morcelé en différents Etats qui cherchent à se regrouper pour former une nation allemande cohérente et cohésive.

Or la conception de la nation allemande renvoie à l'idée de sang, de « race », d'unité culturelle mais aussi biologique : pour constituer une nation, il convient dans ce cadre de montrer que l'appartenance au peuple germanique est sélective et élitiste. De même, la construction interne d'une nation se fait aussi souvent en opposition à l'extérieur. Autrement dit, c'est par opposition aux autres qu'une nation parvient à se rassembler et à trouver des dénominateurs communs. Les Allemands de la deuxième moitié du 19<sup>ème</sup> siècle cherchent donc à démontrer que leur « race » est distincte des autres car supérieure en de nombreux points. L'entraînement en résistance doit permettre de « *former des hommes robustes* » (Jablonka, 2011, p 46).

Les « gymnastiques corporelles germaniques » font en conséquence franchir un pas important dans le rapport au corps des individus : elles soulignent qu'une transformation de soi est possible, voire souhaitable pour diverses raisons, ce qui suscite à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle un nouvel intérêt pour la construction musculaire qui se diffuse en Europe mais aussi sur d'autres continents. D'abord élitistes, ces activités se démocratisent et trouvent un accueil de plus en plus favorable au sein des milieux populaires, qui y apprécient l'engagement, la force, la maîtrise et l'esthétisme dégagés par de tels corps. L'exhibition des « hommes forts » cités plus haut<sup>49</sup> diffuse justement cette norme du souci de soi et du travail musculaire par l'entraînement aux poids. L'idée d'effectuer de la culture physique se développe, pour des raisons « pratiques »<sup>50</sup> comme hygiénistes, en Europe mais surtout aux Etats-Unis : un intérêt considérable pour la force s'y développe, en lien avec l'« importation » des gymnastiques allemandes. De nombreux migrants allemands qui ont fui le continent européen pour échapper aux différentes révoltes sociales et changements politiques

---

<sup>49</sup> Voir p 93.

<sup>50</sup> Beaucoup de bagarres surviennent dans le cadre urbain de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, dans lesquelles les hommes des catégories populaires sont souvent impliqués. Un corps imposant peut alors constituer un signal à l'égard des autres. Certains perçoivent aussi ces activités comme un moyen d'obtenir une gloire potentielle : en s'y investissant, ils parcourent les routes pour exhiber leur physique en tant que « bêtes de foire ».

amènent avec eux leur conception du sport, qui va progressivement intéresser les Américains (Luciano, 2001). A travers un phénomène d'acculturation, ces derniers vont transformer ces pratiques pour y associer de plus en plus un souci du corps extérieur, signe de bonne santé (Pigenet, 2011, p 231).

En effet, l'urbanisation croissante et l'avènement de la « société automobile » s'accompagnent d'un mode de vie sédentaire et plus stressant qui crée des problèmes de santé. La pratique d'un exercice physique est perçue comme permettant non seulement d'accroître la force et l'agilité, mais aussi de mieux préparer les pratiquants à la compétition du monde professionnel. L'entretien du corps est présenté comme un moyen symbolique de développer une supériorité. En particulier, de fortes injonctions sociales sont adressées aux hommes blancs de la classe moyenne, dont le temps de loisir croissant doit être mis au service de leur santé et de leur forme. Une crainte importante de cette époque est déjà les dysfonctionnements sexuels, essentiellement l'impuissance. Reprendre le contrôle de son corps apparaît comme essentiel pour lutter contre celle-ci. La mise en valeur du corps athlétique crée de fait de nouveaux modèles pour la société de consommation de masse (Luciano, 2001).

Ceci participe à l'ouverture des premières salles de culture physique pour « hommes forts<sup>51</sup> » dans les villes à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle (Rauch, 2011) : ils y pratiquent à cette époque de façon indifférenciée la culture physique, des exercices de musculation, mais aussi la boxe ou la savate. En ce qui concerne la culture physique, le travail musculaire est axé essentiellement sur le travail des apparences et des postures du corps, dans un souci croissant d'harmonie et d'élégance corporelles. La maîtrise des techniques du corps devient importante également, comme l'illustre le cas de Sandow évoqué précédemment<sup>52</sup> (Rauch, 2011, p 274).

Les conditions sont ainsi lancées pour que se développe progressivement mais à plus grande échelle le bodybuilding, qui connaît un essor fulgurant tout au long du 20<sup>ème</sup> siècle jusqu'à aujourd'hui, même si sa reconnaissance ne sera pas totale. Nous traitons désormais de cette phase historique du bodybuilding.

### 3.1.2.2 Le bodybuilding aux 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> siècles

L'idée de promouvoir un certain idéal du corps grâce à la culture physique est en plein développement au début du 20<sup>ème</sup> siècle, surtout aux Etats-Unis. Et comme indiqué *supra*<sup>53</sup>, un nouveau marché se crée pour des pionniers de l'industrie de la forme. Parmi ceux-ci se trouve le businessman Bernarr Macfadden (1868 – 1955), qui pratique lui-même la culture physique : pour promouvoir auprès des hommes l'idée que le culte du corps leur est bénéfique, il développe toute une gamme de produits, et crée également le magazine *Physic Culture* entièrement dédié au développement physique. Parallèlement, il

<sup>51</sup> Les femmes en sont exclues.

<sup>52</sup> Voir pp 93-94.

<sup>53</sup> Voir p 94.

cherche à promouvoir les compétitions d'exhibition pour diffuser cette nouvelle vision du corps.

C'est ce qu'il fait dès 1901 en organisant la première compétition mondiale visant à sélectionner « l'homme le plus parfaitement développé du monde ». En 1903, cette compétition a même lieu au *Madison Square Garden* à New York. A la première compétition, il offre un prix de 1000 dollars – une fortune à l'époque – au vainqueur. Surnommé « le père de la culture physique », il a eu une influence décisive dans le développement du bodybuilding moderne car ses compétitions ont eu pour effet de reléguer la force au second plan par rapport aux caractéristiques visuelles des athlètes.

D'ailleurs, un des vainqueurs d'une compétition organisée par Macfadden en 1921 est Angelo Siciliano, devenu par la suite Charles Atlas pour accroître sa notoriété aux Etats-Unis. Il est important de le citer ici car il popularise l'idée de cours de bodybuilding à partir d'exercices musculaires visibles dans des magazines ou des bandes dessinées<sup>54</sup>. Il participe ainsi à la diffusion d'une nouvelle norme physique dans les magazines spécialisés et les concours, où le muscle développé mais sec est valorisé, au détriment de la masse et de la force pures.

De même, au cours des années 1920 et 1930, apparaissent des athlètes comme Sigmund Klein (1902 – 1987), qui exhibent un physique similaire à celui d'Atlas : un volume musculaire équilibré et proportionné, ainsi qu'un faible taux de masse grasse et une définition musculaire extrême. Klein devient très influent comme propriétaire de club de sport et écrivain sur l'entraînement et la nutrition. Klein, avec Sandow, Atlas et Macfadden, cherchent à convaincre les individus que l'apparence physique doit être une source de grande attention parce que l'activité physique qui permet d'y accéder est aussi synonyme d'une meilleure santé. Ils sont aidés en cela par le développement à cette époque de l'industrie cinématographique d'Hollywood, qui commence à célébrer la jeunesse, les corps « bien faits » et bronzés, et donc à façonner les idéaux de perfection physique des Américains (Luciano, 2001).

Les compétitions organisées se poursuivent, et à la fin des années 1930, une nouvelle étape dans cette direction est même franchie. En 1939 en particulier, l'AAU organise à Chicago la compétition de *Mr America*, qui doit élire le plus beau physique masculin des Etats-Unis. Les participants ne sont pas tous bodybuilders, ils viennent de toutes sortes de domaines athlétiques et posent d'ailleurs aussi bien en shorts de boxers qu'en maillots de bain. Mais comme de plus en plus d'attention est portée à la façon dont le physique est construit, les athlètes parvenant à coupler volume, symétrie et définition musculaires sont ceux qui commencent à profiter d'un avantage distinctif (Schwarzenegger, 1998).

---

<sup>54</sup> Voir l'annexe 2.

C'est notamment le cas d'un des athlètes les plus légendaires de l'époque : John Grimek. Ce dernier exhibe un physique « parfait », en prenant l'habitude nouvelle de rester longtemps sur la scène en posant, pour démontrer un extraordinaire degré de souplesse et de coordination. L'exhibition du corps renvoie à un tout couplant masse, beauté, esthétique, coordination, souplesse, ce qui est de plus en plus recherché dans les compétitions au cours des années 1940-1950.

Dans ces années d'ailleurs, deux événements vont changer définitivement la donne. Tout d'abord, le vainqueur du titre *Mr America* de 1945, Clarence Ross, ancre à travers son physique la logique entrevue précédemment avec celui de Grimek, et fait entrer le bodybuilding dans une nouvelle ère. La victoire de Ross établit en effet clairement et définitivement la distinction entre entraînement aux poids dédié à la culture de la force et entraînement aux poids pour développer et sculpter le corps. Le physique du bodybuilder, opposé aux autres types de développement musculaire, est désormais reconnu comme unique ; le passage du « *bodily performance* » au « *bodily display* » (Monaghan, 2001, p 29) semble irréversible pour constituer ce qui est aujourd'hui le bodybuilding, c'est-à-dire un sport tourné vers l'esthétisme et l'accumulation de masse maigre, plutôt que sur la démonstration d'une force pure. En second lieu, il y a la scission opérée par les frères Weider dont nous avons parlé précédemment, lorsqu'ils créent l'IFBB, qui va organiser ses propres concours en valorisant avant tout ce genre de physiques<sup>55</sup>.

Pourtant, le bodybuilding reste à l'époque un sport « obscur » : aucun champion de cette discipline n'est encore véritablement connu du grand public, ce qui est un facteur essentiel de reconnaissance sociale. Or les choses évoluent avec l'arrivée de Steve Reeves, qui « fut là au bon moment » pour le développement de ce sport (Schwarzenegger, 1998). En premier lieu, il possède un physique répondant parfaitement aux nouveaux critères d'évaluation du bodybuilding et qui lui ont permis de remporter des titres majeurs de la discipline (« *Mr Universe* »). En second lieu, son physique incarne le résultat d'un entraînement méthodique et scientifiquement pensé qui atteint pour l'époque un degré de rigueur alors inconnu. Mais surtout, un des éléments distinctifs lorsque Reeves est évoqué, est qu'il aime exhiber son physique régulièrement, ce qui participe à la normalisation voire à la reconnaissance de ce genre de corps.

Plus particulièrement, il s'entraîne fréquemment en plein air à « *Muscle Beach* » sur *Venice Beach* à Santa Monica en Californie, lieu d'entraînement et d'exhibition des bodybuilders, qui devient à partir des années 1940 le centre de gravité mondial de la pratique : les compétitions majeures s'y déroulent, les plus grands centres d'entraînement s'y développent et les champions reconnus de la discipline y vivent pour la plupart d'entre eux. Les touristes et la population locale peuvent ainsi l'observer, de même qu'il n'hésite pas à marcher longuement sur la plage de *Venice Beach* torse nu, ce qui ne laisse pas indifférents les individus. Mais c'est surtout parce que Steve Reeves a participé à de nombreux films dans les années 1950 où il met en avant son physique,

---

<sup>55</sup> Voir p 89.

comme Hercule, qu'il connaît la reconnaissance, et qui permet de légitimer une certaine norme corporelle.

D'où la multiplication du nombre de bodybuilders célèbres à la fin des années 1950, qui avouent avoir eu pour modèle Steve Reeves : Chuck Sipes, Jack Delinger, George Eiferman, et surtout Reg Park, qui est le champion qui émerge quand Reeves quitte la compétition pour sa carrière d'acteur. Il décroche les titres de *Mr Universe* en 1951 et de *Mr Universe Professionnel* entre 1958 et 1965. A l'époque, tous les bodybuilders reconnaissent que Park est très loin devant eux, notamment parce qu'il domine la discipline pendant deux décennies.

Ces bodybuilders marquent l'histoire de ce sport car ils parviennent, au-delà de leur cercle d'initiés, à élargir la sphère d'influence du bodybuilding, en y associant un mode de vie particulier : si les *Gyms* sont encore parfois perçus comme des lieux mal fréquentés, ce qui éloigne les individus des classes moyennes et supérieures (Luciano, 2001), ils incarnent un souci du corps et de soi qui s'intègrent parfaitement au mode de vie américain de ce que Tom Wolfe appelle la « *Me Generation* » (Luciano, 2001, p 100). Cette génération plus « narcissique » devient persuadée que l'exercice, le régime, les suppléments améliorent l'apparence personnelle et la santé, ce qui garantit le succès social. Les progrès réalisés dans les sciences médicales accompagnent et créent d'ailleurs ce mouvement d'entretien du corps par la mise en évidence des bienfaits des principes de la contraction isométriques sur la résistance musculaire et plus largement la santé. L'aspect « jeunesse » du corps est aussi mis en avant, à une époque où la jeunesse est justement célébrée.

Plus précisément, au cours des années 1960, la pratique du bodybuilding est surtout ancrée mondialement à Los Angeles en Californie où la plupart des bodybuilders exposés dans les magazines ou dans des films vivent et s'entraînent. Ce lieu est autrement dit « La Mecque » du bodybuilding au niveau mondial : il y a une forte concentration de bodybuilders en son sein, tout comme de nombreuses salles et installations de qualité inégalée pour l'époque. Notons aussi qu'une grande différence existe par rapport à la culture physique dans les salles amorcée la fin du 19<sup>ème</sup> siècle et au début du 20<sup>ème</sup> siècle : désormais, la pratique ne s'effectue plus dans des salles multisports, et bien que les autres soient présents physiquement, le rapport aux poids est plus individualisé, et le travail très segmenté, spécialisé.

Ainsi, certaines salles sont présentées comme des véritables lieux de culte rassemblant des fidèles, où une « effervescence groupale » s'opère, et où des événements extraordinaires se produisent car des personnages non moins extraordinaires s'y produisent. Notre analyse sur les magazines de bodybuilding l'a clairement rappelé<sup>56</sup>. Dans les années 1970, c'est la salle de Joe Gold à Venice, le fameux *Gold's Gym*, qui correspond à ce temple du bodybuilding. Cette salle réunit les meilleurs bodybuilders du monde et beaucoup d'entre eux ont souligné l'atmosphère particulière qui y régnait, propice à une bonne ambiance, mais aussi à la performance et au dépassement de soi.

---

<sup>56</sup> Voir pp 95-96.

Le *Gold's Gym* de Venice sert de modèle à de nombreuses salles aux Etats-Unis et dans le monde, où là encore, la configuration intérieure se confond avec la pratique du bodybuilding, créant une « norme » de salle de pratique. En effet, celle-ci est organisée en différents espaces, chacun spécialisé dans l'entraînement d'un groupe musculaire. Elle comprend une multitude de poids libres souvent apparentés dans l'imaginaire des bodybuilders à la construction musculaire « pure », parce qu'ils reviennent par ce biais symboliquement « aux temps anciens des Grecs », voire aux temps primitifs, rappelant à nouveau notre analyse sur les magazines spécialisés.

Un bodybuilder interrogé dans un *Gym* dit à ce propos: *“the clang of Olympic plates being tossed onto the ends of bars on the various racks around me was a crazy orchestra of primeval percussion. It sounded so Stone Age, so anciently human there...I mean, the place pulsed”* (cité dans Luciano, 2001, p 133). Ainsi, si elle comprend des machines modernes pour l'époque, celles-ci ne jouent qu'un rôle de complément par rapport aux poids lourds. Enfin, elle possède de nombreux miroirs où les pratiquants peuvent se regarder durant l'entraînement, apprendre à poser et aussi regarder les autres de façon indirecte.

Toujours pour rester dans la comparaison avec la religion, si la pratique du bodybuilding a trouvé son ou ses lieux de culte de référence, il lui manque avant cette époque son « prophète », soit un homme capable de constituer un mythe des temps modernes grâce à un physique et des exploits exceptionnels. Ce dernier émerge en la personne d'Arnold Schwarzenegger (1947 – ) dont nous reparlerons<sup>57</sup>. Même s'il n'est pas encore considéré en tant que tel à l'époque, il va marquer à jamais l'histoire de ce sport. Ses succès et son influence sont telles que son histoire personnelle se confond avec celle du bodybuilding : il existe un avant et un après « Arnold ». Sur le plan strictement physique, il acquiert le surnom du « chêne autrichien » grâce à un corps exceptionnel pour l'époque, alliant masse, définition, proportions et symétrie parfaites. De même, son programme de « travail » et sa discipline de vie sont fortement admirés car ils paraissent « irréels » : il s'entraîne quasiment tous les jours, deux heures par session, deux fois par jour. Il va au bout de lui-même à chaque séance, quitte à vomir parfois (Luciano, 2001).

Même sur le plan émotionnel, un mode de vie ascétique est préconisé à travers son exemple : il n'est pas allé à l'enterrement de son père pour ne pas perturber sa préparation, et il recommande de ne pas avoir de petite amie régulière, car l'intimité et la sexualité sont déterminées par l'entraînement, pour des raisons de temps comme de perte d'énergie. Il a en cela une vision des conjointes de bodybuilders qui doivent rester et accepter d'être les « veuves du bodybuilding » (Luciano, 2001, p 152). Le plaisir provient d'autres sources, et notamment de l'entraînement lui-même, que Schwarzenegger décrit comme orgasmique (*The Pump*). Cette sensation est connue dans le milieu du bodybuilding à travers l'expression *The Pump*, que Schwarzenegger explique et met en scène dans un premier film qui va lancer sa carrière d'acteur : *Pumping*

---

<sup>57</sup> Voir p 120.

*Iron*, documentaire sorti en 1977, qui va accroître la notoriété de Schwarzenegger et du bodybuilding.

Car son objectif est bien d'obtenir une plus grande reconnaissance sociale grâce à son physique. C'est pour cette raison qu'il s'installe en Californie à partir de 1968, après avoir gagné des titres en Europe (notamment *Mr Universe* de la fédération *National Amateur Bodybuilders' Association* (NABBA) en 1967 et 1968). Aux Etats-Unis, non seulement il parvient à gagner des titres majeurs, mais à apparaître comme le meilleur incontesté. Il remporte ainsi en 1969 *Mr Universe* NABBA et *Mr Universe* IFBB, avant d'envisager *Mr Olympia* dans la décennie suivante. En 1970, il gagne *Mr Monde Professionnel*, *Mr Universe* NABBA et surtout, consécration suprême, *Mr Olympia*. Il gagne même cette compétition 6 fois de suite entre 1970 et 1975, puis à nouveau en 1980 après une retraite volontaire, ce qui constitue pendant longtemps le record absolu. C'est dans ce concours que Schwarzenegger parvient au cours de ces années à dépasser d'autres légendes de ce sport comme Larry Scott, Dave Draper, Sergio Oliva, Serge Nubret, Franck Zane, Lou Ferrigno ou encore Franco Columbu.

Les trois derniers cités, dont deux vont aussi devenir *Mr Olympia* (Zane et Columbu), incarnent chacun à leur manière les évolutions du bodybuilding de la fin des années 1970 :

- Zane représente le physique athlétique par excellence, certes relativement moins massif mais défini à l'extrême, et se présentant lors des concours avec une condition physique optimale ;
- Ferrigno est quant à lui le bodybuilder privilégiant la masse, dans des proportions jusqu'à lors inégalées ;
- Columbu est un bodybuilder marqué par une très forte densité musculaire et une définition extrême. Cette qualité physique renvoie aussi à l'accroissement du « degré de scientificité » du bodybuilding, dont Columbu est adepte, où un physique extrême ne peut être obtenu que par le suivi d'une planification stricte, rationalisée et maximale de la vie quotidienne (entraînement, nutrition, récupération,...).

Même si le bodybuilding ne possède pas une pleine légitimité à la fin des années 1970<sup>58</sup>, il est important de noter que les athlètes pré-cités permettent au bodybuilding de continuer à se développer : les compétitions se multiplient dans le cadre de l'IFBB, les primes des concours augmentent et les salles spécialisées continuent leur essor. Un pas important dans la dimension spectaculaire de ce sport est franchi au cours des années 1980, où des bodybuilders au physique parvenant à cumuler les qualités de Zane, Ferrigno et Columbu vont s'affronter. Autrement dit, la norme du corps bodybuildé est d'être massif, dense et « sec » au maximum, comme le montre l'évolution des critères

---

<sup>58</sup> Au milieu des années 1970, les pratiquants de sport classent le bodybuilding seulement au 35<sup>ème</sup> rang parmi leur sport favori, car ils ne le considèrent pas comme un « vrai » sport (Schwarzenegger, 1998).



d'évaluation par les juges de compétition : *"the worst thing one could say about a bodybuilder, shuddered a Gold's Gym habitué, was that he looked "smooth"* (Luciano, 2001, p 155).

Il s'agit même d'un effet cliquet, puisque la donne ne change pas pour les décennies suivantes. Ainsi, trois « monstres » vont marquer et dominer cette discipline, que d'autres se disputent depuis sans avoir cette présence :

- Lee Haney, 8 fois *Mr Olympia* à partir de 1984 ;
- Dorian Yates, *Mr Olympia* de 1992 à 1997 ;
- Ronnie Coleman, *Mr Olympia* de 1998 à 2005

Ces 3 athlètes font entrer le bodybuilding dans une nouvelle ère : celle des corps extrêmes, que poursuivent les bodybuilders actuels (Jay Cutler, Kai Greene, Phil Heath<sup>59</sup>). Chacun à leur manière, ils popularisent l'idée que les limites du corps peuvent et doivent être sans cesse repoussées. Comme aime le préciser Schwarzenegger lui-même, un fan du bodybuilding qui aurait voyagé dans le temps des années 1960 aux années 1990 pour regarder la compétition de *Mr Olympia* aurait pensé que nous avons été envahis entre temps par des extra-terrestres, tant les physiques sont devenus énormes (Schwarzenegger, 1998).

Ils participent sans doute en cela à la progression de la popularité et de l'audience du bodybuilding, surtout dans les années 1980 et 1990. Weider joue un grand rôle pour populariser ce sport en insistant sur cette dimension, via la « spectacularisation » des physiques exhibés : multiplication du nombre de concours professionnels<sup>60</sup> (*Iron Man, Arnold Classic, Night of the Champions*), hausse du montant des primes accordées (250 000 dollars et un Hummer pour le vainqueur de *Mr Olympia*), exhibition dans des lieux majeurs (tournées internationales dans les années 1980 puis déroulement du show au *Mandalay Bay Hotel* à Las Vegas), retransmission TV, reconnaissance (surtout en 1997 par le Comité International Olympique (CIO), rendant ce sport un membre à part entière de la communauté sportive internationale), création de magazines *hardcore* à grande diffusion (Flex).

Le bodybuilding est ainsi parvenu à élargir son cercle, non seulement en tant que sport de compétition, mais également dans les pratiques quotidiennes de nombreux amateurs. Alors que dans d'autres sports, exceller renvoie à des capacités très élitistes et très inégalitaires, le bodybuilding attire car il semble que les résultats qu'il promet soient à portée de main pour tous, à condition d'un investissement suffisant. Autrement dit, la balance avantages/coûts semble très largement positive.

Au début des années 1990 par exemple, environ 85 millions d'Américains sont engagés dans différentes formes d'entraînement aux poids (Luciano, 2001, p

<sup>59</sup> Phil Heath, qui a gagné 3 titres consécutifs depuis 2011, sera peut-être un des futurs « grands » de ce sport.

<sup>60</sup> Les fans n'hésitant pas à payer plus de 100 dollars une place pour y assister.

174). Si les membres des classes populaires sont les plus intéressés, ceux de la classe moyenne, et même de la classe moyenne supérieure le sont aussi, ce qui permet à l'industrie du fitness de se développer rapidement. Même Ronald Reagan s'expose en soulevant des poids, et le bodybuilding prend un aspect familial et décomplexé. A titre d'illustration, le jeu télévisé américain *Family Feud* met en scène une opposition entre des bodybuilders et une famille ordinaire.

En conclusion, nous pouvons considérer le chemin parcouru par le bodybuilding depuis la fin du 19<sup>ème</sup> siècle : il est parvenu à s'autonomiser par rapport à d'autres disciplines sportives, et à se développer de façon continue jusqu'à aujourd'hui. Il fonctionne comme tout autre sport dans sa logique institutionnalisée, et possède un véritable modèle économique. Toutefois, le bodybuilding n'est pas non plus parvenu à asseoir totalement sa légitimité. Premièrement, ses principes interrogent les spécialistes : développer à l'extrême ses muscles « en soi » sans but apparent, apparaît étrange (Klein, 1993).

Mais surtout, il existe des aspects « sombres » du bodybuilding, souvent soulignés. En particulier, ses effets sur la santé et sur l'image de soi sont critiqués. De nombreux spécialistes de diverses disciplines s'inquiètent de voir autant d'individus, en particulier des hommes jeunes, prêts à tout pour développer leur corps, en ayant entre autres recours au dopage. Si celui-ci n'est pas nouveau – les Grecs utilisaient par exemple la strychnine et les champignons hallucinogènes pour se booster juste avant les Jeux Olympiques – c'est la systématisation et la banalisation de son usage qui inquiètent.

Pour donner un ordre d'idées, la mode vestimentaire dans le milieu du bodybuilding est d'exhiber des vêtements contenant des messages explicites sur l'utilisation des drogues : "*Dianabol*<sup>61</sup>, *breakfast of Champions*", "*Die young, Die strong, Dianabol*" (Luciano, 2001, p 176). Même s'il est difficile d'avoir des chiffres fiables sur l'ampleur du phénomène, environ 500 000 lycéens américains utiliseraient des stéroïdes, dont le quart affirmant les prendre pour améliorer leur apparence physique (Luciano, 2001, p 178) : "*first you're inspired by the hulks. Then you inspire others*". D'ailleurs, les vendeurs de stéroïdes disent que 90 % de leurs ventes s'effectuent en dehors des *Gyms*, à des personnes soucieuses d'améliorer leur corps pour qu'il soit en phase avec les attentes de la société. Les jeunes hommes adolescents sont particulièrement sensibles à ce genre de consommation, pour apparaître plus musclés (Eisenberg & *alii*, 2012). A noter que l'usage et la légitimité de l'usage des stéroïdes ne posaient pas de problème jusqu'au milieu des années 1980. C'est notamment à partir du dépistage systématique lors des Jeux Olympiques de 1984 qu'ils deviennent dans la plupart des pays illégaux, créant par conséquent un éclairage particulier sur le bodybuilding.

Quoi qu'il en soit, cette prise de produits révèle pour certains hommes une obsession de la muscularité. La psychiatre Katharine Phillips, spécialiste dans les désordres corporels dysmorphiques, voit cette obsession comme "a

---

<sup>61</sup>Stéroïde anabolisant apportant de la testostérone exogène.

*psychiatric illness in which patients become obsessively preoccupied with perceived flaws in their appearance*" (Citée par Luciano, 2001, p 175). Elle observe que les désordres sont très fréquents chez les jeunes hommes, âgés en moyenne de 15 ans. Ils sont convaincus qu'ils ont une musculature insuffisante, quel que soit le développement de leur corps.

Pour elle, ces désordres ne viennent pas uniquement du *Gym*, mais de la culture populaire qui met en avant le corps musclé, et plus largement des messages sociétaux véhiculés. En particulier, les jouets pour enfants des années 1980 et 1990 comme les figurines G.I. Joe des industries Hasbro rendent désirables chez les jeunes garçons le corps hypermusclé et hyperdéfini, en l'associant à des valeurs positives typiquement « masculines ». L'idéal du corps masculin présenté est pourtant parfaitement irréaliste, les proportions d'un tel corps étant impossibles à atteindre dans la réalité. Or le problème avec de tels messages, comme l'explique le psychiatre Harrison Pope, est qu'ils créent *"a template for a he-man's body that cannot be obtained without engaging in obsessive behaviors"* (Citée par Luciano, 2001, p 175).

Ainsi, le bodybuilding semble fortement lié à la problématique de l'identité de sexe masculine qui nous intéresse ici, pouvant amener à des comportements extrêmes. Nous abordons désormais ce point.

## **3.2 Bodybuilding et identité de sexe masculine : une congruence ?**

Nous relient dans cette seconde partie le bodybuilding à l'identité de sexe masculine, à travers quatre points : son inscription dans le monde genré des sports, son ancrage à l'hétérosexualité, ses modèles très « mâles » et enfin, ses ambivalences par rapport à la masculinité.

### **3.2.1 L'imaginaire genré du monde des sports**

Nous apportons ici un éclairage particulier sur le monde des sports, dont l'imaginaire, défini dans un premier temps, a été marqué dès son émergence par un biais de genre. Le second temps de l'analyse insiste en effet sur le poids « exorbitant » des hommes dans le monde des sports.

#### **3.2.1.1 L'imaginaire du monde des sports : éléments de précision**

Dans le prolongement des éléments qui précèdent, il est tout d'abord fondamental de revenir sur l'imaginaire du bodybuilding, puisqu'il semble survaloriser la masculinité hétérosexuelle, dont le pouvoir sur les autres s'exercerait grâce à l'« hypercorps ». Précisons d'emblée ici que la notion d'imaginaire renvoie à des éléments de diverses natures qui sont le fruit de l'imagination d'un individu. Cette notion peut aussi exister sur le plan collectif,

en désignant les normes, les valeurs, les symboles, les représentations, les modèles et les mythes propres à un groupe social.

En cela, comme d'autres sports, le bodybuilding est marqué par l'existence d'un imaginaire collectif, où « *la notion d'« inscription » recouvrirait ces manifestations objectives que sont l'entraînement du corps et son résultat, le geste (ainsi que, accidentellement et selon les modalités de cette manifestation, le record ou la performance dans la compétition) ; la volonté renverrait aux notions de maîtrise de soi, de discipline du corps propre ; et le sens de cette discipline serait donné par la grammaire symbolique des images du corps dans laquelle cette inscription ferait sens* » (Taranto, 2008, p 75).

De ce fait, parce que ces éléments constitutifs de l'imaginaire forment un système cohérent, ils permettent de faire correspondre en permanence l'imagination à la réalité puisque les deux sont imbriqués. L'imaginaire est alors mobilisateur en tant que guide de l'action pour chaque pratiquant, car il s'appuie sur « *des interprétations des individus, de leurs aspirations envers la pratique* » qui « (...) *se réfèrent à des images, à des rêves ou à des légendes* » tout en *pouvant contribuer à une « dynamique instituante* » (Le Pogam, 1995) » (Aceti, 2010, p 112). L'imaginaire fonctionne en interaction avec des principes et des éléments matériels, ici essentiellement le corps.

Cela signifie qu'il existe un lien fort entre le corps individuel et ses représentations collectives dans le bodybuilding, dans la mesure où la signification collective participe à la construction du sens donné à la prise de possession du corps par les individus. En d'autres termes, l'imaginaire du bodybuilding, qui crée un corps imaginaire du bodybuilding, permet de comprendre de quelle manière un individu tout comme une communauté contextualisent leurs actions, notamment au niveau du sens qu'ils vont donner à celles-ci et à leur présentation dans les interactions. En somme, l'imaginaire collectif du bodybuilding possède un réel « poids » dans le quotidien des pratiquants. En retour, le corps modifie l'imaginaire du corps et les attentes associées.

Or le bodybuilding, comme tout le « monde des sports » (Cooper & Smith, 2010) d'ailleurs, s'est construit historiquement sur une image de la masculinité et de la virilité, comme nous l'expliquons ci-après.

### **3.2.1.2 Un imaginaire très mâle dans le monde des sports**

Dans l'imaginaire du bodybuilding, le corps esthétique, volumineux et puissant est présenté comme le principal marqueur de l'identité de sexe masculine. Le corps est alors le marqueur des performances masculines, érigées en symbole de la toute-puissance de la « masculinité hégémonique » (Connell, 1995) et de leur différenciation d'avec les femmes. La médiatisation croissante, notamment télévisuelle, a renforcé ce phénomène. Comme le corps est le lieu de la performance du sportif, il devient survalorisé. Ainsi, si le sport est de fait une

« *fabrique des grands hommes* » (Rauch, 2004, p 173), le corps est devenu le symbole même de leur réussite.

En effet, « *le sport diffuse des images et des messages sur la masculinité et la féminité et il est banal de rappeler qu'il a longtemps constitué, pour nos sociétés « la Maison des hommes », pour le dire avec Maurice Godelier, c'est-à-dire non seulement un espace de mise en conformité de l'apparence et de l'appartenance sexuée, mais un lieu de « sur-masculinisation » visant à produire symboliquement les hommes : on s'y raconte, on s'y reconnaît dans des valeurs et des désirs identiques, on y partage de « l'être ensemble », on y apprend la virilité, le combat pour devenir un « vrai » mâle* » (Mercier-Lefèvre, 2005, p 369). Cela signifie que le genre n'influence pas seulement les individus masculins dans leurs choix sportifs, mais qu'ils prescrivent même certains choix : types de sport, muscles à valoriser/dévaloriser, comportements à adopter/rejeter,...

Dans ce « *fief de la virilité* » (Dunning & Elias, 1986, p 378), les garçons se retrouvent grâce au sport, qui constitue une entrée dans la masculinité. Et les femmes en sont exclues ou dominées car représentant une menace pour leur valorisation personnelle<sup>62</sup>. Au sein de cet espace, les hommes ont imposé leurs normes, leurs valeurs, leurs symboles et leurs pratiques, avant de chercher à les monopoliser. Le fait que la pratique sportive ait été pendant longtemps réservée aux hommes, ou que le sport masculin demeure davantage valorisé, fait que les femmes ne peuvent au mieux que copier les hommes, consolidant ainsi la dynamique du modèle de la domination masculine : « *si on a pu croire que les sportives y avaient gagné leur place, c'est qu'il y a eu confusion sur les pratiques et que le prosélytisme a aveuglé doctrinaires et militantes. (...). Les femmes peuvent battre des records, éventuellement les élever à des niveaux que n'atteignent pas la plupart des sportifs, rien n'y fait : elles ne représentent qu'elles-mêmes (...)* » (Rauch, 2004, pp 168-169). En cela, la pratique sportive participe activement à la reproduction d'un monde social patriarcal, car l'attitude des hommes à l'égard des femmes dans le sport est toujours une expression de leur position dans le système stratifié du genre (Liotard, 2005).

Certes, rappelons encore une fois que chaque homme individuellement se rattache plus ou moins fortement à cet imaginaire de la « masculinité hégémonique » quand il pratique un sport. Mais comme le rappelle Lajeunesse (2008), avant de comprendre les « marginaux », il faut comprendre les « normaux ». Selon lui, le sport a alors pour fonction à la fois de souder collectivement le groupe des hommes, et de les hiérarchiser en son sein. C'est particulièrement le cas pour les pratiques sportives « solitaires » comme il les

<sup>62</sup>C'est pourquoi, lorsque les femmes parviennent à accéder progressivement à la pratique sportive, ce n'est qu'à condition que celle-ci respecte leur « nature », donc que les sports mettent en évidence leur élégance et leur esthétique « naturels ». L'activité physique doit être « douce » et éviter les contacts physiques directs, de même que les souffrances physiques trop visibles. Les sports plus engageants physiquement sont bannis, en partie au prétexte qu'ils mettraient en danger leurs capacités reproductrices. Cette exclusion ou cette inégalité d'accès se traduit par une dévalorisation des sports « féminins » et même parfois des représentations à l'égard des femmes sportives. Le corps devient alors une « contre-valeur » de la féminité (Rauch, 2004).

appelle, telle que le bodybuilding : « *le prestige de la victoire et la honte de la défaite ne reposent que sur eux-mêmes. Les solitaires veulent la première marche du podium et ne pas la partager. Pour les solitaires, le sport est un monde égoïste et non altruiste au sens durkheimien du terme, où seule la réussite individuelle importe* » (Lajeunesse, 2008, p 29).

Plus précisément, les performances sportives permettent de donner accès à l'identité de sexe masculine et de mériter l'appartenance au groupe des hommes, avec tous les avantages associés. Ces derniers sont de deux natures : avoir plus de succès auprès des femmes qui ne sont que spectatrices, donc se les approprier<sup>63</sup> ; et dominer les autres hommes présentés comme plus faibles, voire qui sont associés à la féminité. Or un des points centraux qui permet de lier les deux dimensions, dont nous avons déjà parlé, est la question de l'hétérosexualité<sup>64</sup>. C'est en affichant cette préférence ou en supposant qu'elle existe « forcément » que les hommes entrent en compétition pour attirer et s'approprier les femmes : la sexualisation des non-pairs par les hommes est un point crucial de la socialisation masculine, non seulement vis-à-vis de « l'extérieur », mais aussi de « l'intérieur ». Les performances du corps donnent ainsi accès à la domination inter comme intra catégorie de sexe.

C'est aussi pourquoi l'homosexualité masculine est symétriquement condamnée dans le sport car elle remet en cause les principes de la domination masculine. L'homosexualité menace le pouvoir des hommes sur les femmes en tant que groupe. Les hommes qui ne rentrent pas dans cette norme sont exclus et associés au féminin « *parce que ce sont des traîtres à la masculinité, des déserteurs du groupe des hommes* » (Lajeunesse, 2008, p 48). Certains homosexuels peuvent d'ailleurs élaborer des stratégies sportives – défensives et offensives – afin de pouvoir bénéficier des avantages et privilèges perçus de la masculinité hétérosexuelle.

Lajeunesse (2008, p 177) note par exemple que les sportifs homosexuels non déclarés tolèrent les moqueries et même les agressions à l'encontre d'autres homosexuels déclarés ou définis comme tels – donc sont complices – « *par peur de mettre en péril l'identité de genre qu'ils tentent de bâtir et par le fait même une partie de leur capital social. La manifestation publique de toute solidarité avec des jeunes hommes homosexuels serait donc antinomique à leur démarche d'autant plus que certains sportifs s'efforceraient grandement de paraître le plus masculin possible et que le résultat de leurs efforts ne semble cependant pas toujours probant selon leurs critères de masculinité qui a beaucoup de points communs avec la masculinité hégémonique* ». Paraître « masculin hétérosexuel » en adoptant les « signaux » serait pour certains homosexuels une stratégie afin d'atteindre une position vécue favorable au sein de la hiérarchie intra-masculine.

---

<sup>63</sup>Elles ont de ce fait un rôle essentiel pour les hommes : en tant que public, elles valident les performances masculines par leurs approbations, participant ainsi au « classement » des hommes (Rauch, 2011).

<sup>64</sup> Voir p 19.

En conséquence, les sports modernes ont associé l'hypertrophie musculaire, voire les muscles, à la masculinité hétérosexuelle (Griffet & Roussel, 2004), même si la très grande majorité d'entre eux sont neutres biologiquement et sexuellement (Hargreaves, 1994). De plus, malgré l'évolution historique de l'utilisation du corps dans les jeux physiques et les sports où la force physique laisse la place ou coexiste avec la recherche de la maîtrise, de la grâce et de l'esthétique du corps, l'exclusion ou la domination des femmes et des homosexuels perdure (Rauch, 2011). Le bodybuilding tend à exacerber cette règle, comme nous l'expliquons dans le point suivant.

### **3.2.2 L'équation fondamentale : *bodybuilding* = masculinité = hétérosexualité**

Si nous avons eu l'occasion d'en avoir un bref aperçu, nous détaillons dans quelle mesure le bodybuilding s'est aussi construit sur une identité mathématique associant masculinité et hétérosexualité, où le corps joue un rôle déterminant. C'est l'objet du premier point, qui est étayé par plusieurs exemples significatifs présentés dans un second point.

#### **3.2.2.1 Le bodybuilding : le cœur et le corps de la masculinité hégémonique**

Le corps bodybuildé se veut l'incarnation de toutes les caractéristiques physiques et sociales attendues de la « masculinité hégémonique » et de la virilité. Le culte du corps permet de développer des muscles « gorgés », « saillants », « volumineux »<sup>65</sup> qui symbolisent la force, la maîtrise de soi et la domination, rappelant même pour certains un pénis en érection : *“the road map of veins is clearly visible, standing out from the flesh in a fashion alarmingly reminiscent of an erect penis”* (Simpson, 1994, p 33). Surfant sur les craintes récurrentes d'une constante dévirilisation des hommes, la pratique masculine du bodybuilding apparaît comme la solution pour réaffirmer les caractéristiques de la masculinité et de la séparation hommes/femmes (Klein, 1993).

La forme prime clairement ici sur la fonction corporelles, car les individus intéressés veulent se sentir virils dans leur corps et masculins dans leur être, et le miroir social du corps doit le leur confirmer. Ce jeu de *mirroring* (Klein, 1993) semble difficilement évitable dans la construction de la masculinité. D'où le fait que comme le montre Lajeunesse (2008), les pratiquants de bodybuilding cherchent avant tout à développer certains muscles bien visibles et associés au masculin, à savoir les pectoraux, les biceps et les abdominaux. Ceci semble être une constance historique dans de nombreux autres sports (Rauch, 2011, p 300), mais le bodybuilding l'exacerbe.

<sup>65</sup> Cela peut même d'ailleurs prendre un caractère « repoussant », « monstrueux » : mais cela renvoie à l'homme « animal », donc dominant, et qui fait peur...donc craint et envié d'une certaine façon.

Ainsi pour Lajeunesse (2008), le discours social relatif aux effets positifs de la pratique sportive sur la santé n'est qu'un alibi souvent utilisé par les pratiquants pour cacher les motivations réelles de la pratique, à savoir apparaître et être plus masculin. Le plus important est de viriliser en apparence le corps, ce qui permet à son tour de renforcer positivement l'identité de sexe. Muscles et masculinité semblent alors souvent associés : *« l'augmentation du volume musculaire et de la force est essentielle à la pratique sportive, mais elle est aussi souhaitée dans une logique unifiant performance, santé et esthétique corporelle. L'esthétique virile et son pouvoir de séduction sur les autres, les femmes surtout, sont primordiaux. La musculation est ici l'outil essentiel de cette transformation déontique. Les sportifs sont conscients de correspondre ou non aux canons de l'esthétique masculine »* (Lajeunesse, 2008, pp 57 – 58).

Les pratiques de la musculation et du bodybuilding repoussent les frontières qu'impose le corps en forçant la destinée de l'individu. Or le résultat physique obtenu grâce au bodybuilding est individuel et peut à ce titre être utilisé comme valorisation personnelle par l'individu : s'il possède tel corps, c'est grâce à ses propres efforts uniquement. Cette réussite est donc appropriée individuellement et légitimée socialement. Le corps bodybuildé sert alors de représentant, de faire-valoir, qui avantage celui qui l'habite. C'est en quelque sorte un « double » social (Le Breton, 2004) : le corps musclé devient pour l'individu qui le possède une sorte « d'alter égo », un « autre » que l'individu maîtrise. Le bodybuilding peut en effet, parce qu'il représente une transformation physique, mentale et sociale, être perçu comme permettant une « mue » permanente, où le corps sans cesse façonné devient « l'interlocuteur » privilégié de l'individu. Par ce biais, cet « autre » fictif représente en quelque sorte une alternative au manque de sociabilité et au déficit d'intégration sociale ressentis par l'individu, qui cherche à le combler par un rapport particulier au corps. Ce dernier devient en d'autres termes un « intermédiaire » entre son Soi et les autres, un médium par le biais duquel il pense plus facilement pouvoir entrer en contact et être valorisé (Le Breton, 2004).

C'est d'ailleurs pourquoi la pratique du bodybuilding est souvent recherchée par plusieurs types d'individus masculins, en plein doute existentiel et identitaire. Nous en donnons quelques illustrations ci-après.

### **3.2.2.2 Le bodybuilding, ciblé par certaines catégories fragiles**

En premier lieu, nous citons le cas des jeunes adolescents, dans la mesure où la pratique du bodybuilding leur offre inconsciemment le sentiment de correspondre à la fois à leurs envies de libertés (pouvoir disposer à leur guise de leur corps) mais aussi à leurs besoins (se maîtriser, donner un sens à l'existence, apprendre à, et même vouloir « être un homme » avant les autres, pour plaire notamment), ce qui révèle une intériorisation forte des contraintes et des attentes sociales (la norme sociale du corps performant et parfait). Elle repose souvent sur une identification à une icône masculine incarnant la virilité parfaite (Klein, 1993). Pour les jeunes hommes, la force, la carrure, la puissance, la taille et le volume constituent des états physiques qui prennent



une véritable valeur individuelle, qu'ils souhaitent obtenir pour que ces caractéristiques soient utiles socialement. Elles sont d'autant plus importantes qu'elles permettent la construction d'une certaine virilité imaginaire.

Lepoutre (2004) le montre à travers le cas des jeunes en quête d'une certaine identité et d'intégration sociale qui valorisent ce genre d'attributs. La « force » et la « dureté » sont des caractéristiques recherchées, car elles rentrent dans la construction de la personnalité, ce qui permet en conséquence d'obtenir une position favorable à l'intérieur de la « bande ». Autrement dit, la nature des rapports sociaux au sein du groupe des jeunes hommes peut être influencée par les rapports de force découlant des caractéristiques physiques individuelles mises en avant par chacun, ce qui donne lieu à une certaine « hiérarchie de la virilité ». Or le bodybuilding place la « dureté » et le « volume » à un rang très élevé. Le vocabulaire utilisé par les hommes dans la pratique en est l'incarnation, puisqu'il fait sans cesse référence à un champ lexical très connoté en matière de genre : la taille, le combat, la douleur. Ce sport joue de ce fait un rôle très fonctionnel pour l'individu masculin.

Plus globalement même, la pratique du bodybuilding peut sembler pouvoir s'adresser aux catégories sociales ayant un sentiment d'infériorité, d'être dominées et de dévalorisation (Klein, 1993). Ces catégories, de par leur position subordonnée dans le système de production, pourraient alors vouloir « prendre une revanche » sur et par le corps, et chercher à dominer par leur apparence physique. Prendre une revanche sur le corps car cet « outil » central historiquement dans la construction identitaire, individuelle comme collective, des membres des classes populaires, a été dévalorisé ou contraint par les évolutions socio-économiques. Prendre aussi une revanche par le corps en montrant peut-être que si leur statut et leur position dans le système productif ne relèvent pas forcément d'un choix, la reconquête assumée du corps par le bodybuilding deviendrait là encore la solution pour démontrer une réussite qu'ils ne doivent qu'à eux-mêmes. Un sentiment de dévalorisation sociale chercherait à être effacé par un sentiment de valorisation physique.

Schwartz (2004) montre justement que « *le recours à la défense physique est inversement proportionnel aux moyens disponibles de défense sociale. Moins on est sûr de sa position et sa parole, plus on est porté à l'agression physique comme forme d'imposition de soi* ». Ici, les résultats visibles et ostensibles du bodybuilding constitueraient dans ce cadre une alternative au manque de confiance et d'affirmation sociale liée à l'intériorisation d'un statut dévalorisé ne leur donnant que peu de légitimité sociale. Ces hommes sont marqués par la fragilité du travailleur, car la machine a désacralisé et dominé le travail ouvrier, et des femmes ont contrôlé parfois ces hommes sur le marché du travail, ce qui les dévalorise (Molinier, 2004).

Lajeunesse (2008) le note aussi lorsqu'il indique que tous les hommes de son étude souhaitant transformer leur corps rêvent de reconnaissance sociale. Or celle-ci semble directement liée dans leur esprit à leur capacité de modifier leur apparence, car elle faciliterait l'accession à une forme de prestige. En particulier, le corps bodybuildé est présenté comme permettant de satisfaire aux

deux conditions de la domination masculine citées *supra* : attirer et s'approprier les femmes<sup>66</sup> ; être plus fort que les autres hommes dans la compétition intramasculine. Cela signifie être en mesure de recouvrer un statut social valorisant dans le genre.

Dans le monde du bodybuilding, plusieurs « champions », servant de modèles pour les adeptes, confirment les développements précédents. Nous expliquons pourquoi dans le point suivant.

### **3.2.3 Les mâles du bodybuilding**

Les « mâles » du bodybuilding se sont construits, ou l'ont été par les instances de ce sport, autour de la mise en scène de la « masculinité hégémonique ». C'est par ce biais qu'ils constituent des références incontournables dans l'imaginaire de nombreux pratiquants. Nous apportons des éléments de précision sur ce point, en revenant tout d'abord sur les « classiques », et ensuite sur celui qui représente le mieux ce lien : Arnold Schwarzenegger.

#### **3.2.3.1 Les classiques**

Pour débiter, en plus des développements que nous lui avons déjà consacré<sup>67</sup>, notons que Sandow a aussi marqué l'imaginaire collectif du bodybuilding pour deux autres raisons :

- son exemple montre que n'importe quel homme peut faire fortune en construisant et en exhibant son corps dans des lieux précis, ce qui est une justification de la croyance populaire en un sport méritocratique et source de profits divers ;

- un homme qui exprime sa puissance musculaire par des démonstrations de force et d'esthétisme est un « vrai » homme. Son physique envoie un message de supériorité à l'égard des autres hommes et des femmes, qui selon certaines croyances mises en avant à l'époque de Sandow « *préfèrent les hommes bien faits* » (Andrieu, 1992, p 54). Ce qui est important de considérer ici à travers Sandow, c'est que l'idéal corporel qu'il symbolise est fondamentalement celui vers lequel doivent tendre les individus masculins : son corps étant présenté comme l'antithèse d'une virilité déclinante et en mauvaise santé, il convient de donner à la culture physique une place et un statut majeurs, si ce n'est premiers, dans l'existence et la socialisation masculines (Luciano, 2001). En cela, pour faire le parallèle avec l'architecture moderne, Sandow incarne dans la présentation de soi le « paradigme du regardeur » (Ducret, 1992) : la prise en compte du point de vue offert au spectateur est au cœur de la construction et de la valorisation du corps.

---

<sup>66</sup> Voir p 20.

<sup>67</sup> Voir pp 93-94.

C'est pourquoi ce pouvoir associé au corps a été très largement utilisé dans les médias du bodybuilding, en commençant par les revues spécialisées. Dans celles-ci, nous trouvons fréquemment des messages publicitaires et des petites bandes dessinées, qui promettent aux hommes la transformation de soi grâce à la transformation de leur corps. Le but est de dominer les femmes et les hommes par ce biais. Dans une revue de Macfadden, nous pouvons voir un homme malingre qui va à des cours de bodybuilding, revient plus fort à la plage et reconquiert sa copine en disant à l'homme qui lui avait prise : *"hey skinny, your ribs are showing"* (Schwarzenegger, 1998)<sup>6869</sup>. Son message implicite est que le bodybuilding permet de transformer la personnalité en changeant le corps pour être l'« homme » qui attire les femmes (Luciano, 2001).

Charles Atlas dont nous avons parlé aussi<sup>70</sup>, précise à travers les publicités dans les revues pour les cours de bodybuilding qu'il donne, que le bodybuilding n'est pas pour les « mauviettes » masculines qu'il associe à des corps faiblement développés musculairement, et à la féminité. D'ailleurs, si quelques femmes suivent ses cours de bodybuilding, pour Atlas, elles n'ont pas leur place dans cette pratique : *"we don't cater to women ; we never have"* (Luciano, 2001, p 64). Au contraire, il utilise son corps comme un objet visuel pour envoyer un message universel sur ce que doit être l'idéal masculin<sup>71</sup>.

Luciano cite d'ailleurs un témoignage d'un jeune homme immigré italien, fasciné par le physique de Charles Atlas, qui décide de se lancer dans le bodybuilding après l'avoir vu en show. Outre les sensations corporelles « magiques » et de puissance qu'il ressent, il insiste sur les effets favorables de sa transformation physique auprès des femmes et surtout des autres hommes : *"when you walked down the street, you were a man among men"* (Luciano, 2001, p 64). Schwarzenegger se souvient aussi dans ses mémoires sur ces publicités très explicites des magazines de Charles Atlas : *« commandez mon cours, et plus personne ne vous jettera du sable à la figure. En un temps record, vous deviendrez un homme exceptionnel qui exhibera son corps sur la plage de Venice et aura du succès auprès des filles ! »* (Schwarzenegger, 2013, p 140).

Plus largement, nous pouvons nous appuyer sur l'étude de Berry (2010), qui se propose d'analyser comment la « masculinité hégémonique » est mise en scène dans les magazines de bodybuilding, ce qui complète notre propre analyse sur ce matériau<sup>72</sup>. Ses travaux mettent tout d'abord l'emphase sur le fait que ceux-ci créent des grandes icônes et stars du bodybuilding auxquelles les fans masculins peuvent s'identifier. Il est nécessaire de mettre en scène le côté extraordinaire de leur mode de vie et de leur parcours dans la pratique, assimilé à un destin. Celui-ci est associé à un pouvoir directement relié à leur corps, notamment vis-à-vis des femmes et des autres hommes. L'élite des sportifs

<sup>68</sup> Voir l'annexe 1.

<sup>69</sup> Cette BD sera parodiée de nombreuses fois pour mettre en scène la masculinité et la virilité dominantes grâce au corps, comme récemment dans certains milieux d'extrême droite (voir Kimmel, 2013).

<sup>70</sup> Voir p 103.

<sup>71</sup> Voir l'annexe 2.

<sup>72</sup> Voir pp 95-98.

aime d'ailleurs souvent se décrire elle-même comme extraordinaire. Si certains de leurs fans les imitent dans leur façon de vivre, ils présentent malgré tout leur vie comme unique.

Par conséquent, comme l'objectif premier de ces magazines est de vendre, il est nécessaire de promouvoir ces fantasmes à partir de certains personnages « mythiques » et « héroïques » pour que chaque fan se dise : *“if I engage in these sports activities, wearing these athletic clothes, and taking these supplementes, I'll be hugely muscular, win prizes, and be surrounded by gorgeous and adoring women. I'll be considered dangerous and not to be messed with by my peers. And I will accumulate wealth beyond my wildest imagination”*. Ainsi, le message social est le « succès », surtout auprès des femmes : les hommes qui possèdent de tels corps masculins vont forcément attirer des femmes, qui sont présentées comme désireuses d'activité sexuelle avec eux.

Deuxièmement, Berry (2010) souligne que leur construction repose sur une image sexiste, avec des photos et des phrases très suggestives, renforçant l'idée de domination masculine renvoyant à la « masculinité hégémonique » : *“women want a man that they feel is in control. Being too nice hurts your chances with the ladies”*. En fait, les hommes y sont présentés comme dominateurs ou comme protecteurs des femmes, ces dernières apparaissant comme plus faibles donc comme dépendantes des premiers. Autrement dit, les hommes sont associés à la taille et à la force de leurs muscles, naturalisant le masculin, et les femmes sont positionnées de façon subalterne et associées au petit et au fragile. La mise en scène du corps masculin est alors très importante, avec souvent une présentation dénudée qui fait apparaître un corps « irréel ». Et ce qui est intéressant pour Berry (2010, p 192) est justement la référence à une image primitive de la masculinité : *“want better sex ? Get in touch with your inner cave man”; “palaeolithic Diet”; “so easy a cave man could do it”*.

Klein (1993) remarque aussi l'évolution historique des magazines sur ce point: alors que jusque dans les années 1980 les photos étaient très fréquemment unidimensionnelles, un bodybuilder masculin étant majoritairement présenté seul, les choses évoluent par la suite, avec pour chaque question traitée un homme musclé et une femme admirative ensemble, comme s'ils s'attiraient l'un l'autre. Il cite une interview de Joe Weider disant à ce propos : *“ya know ? In every age, the women, they always go for the guy with muscles, the bodybuilder. They [the women] never go for the studios guy”* (Klein, 1993, pp 154-155).

D'où le fait que les magazines comme *Maximum Fitness*, *Fitness Rx*, *Muscle & Fitness* mais surtout *Flex* ont d'une part un contenu très marqué par des publicités qui insistent sur les suppléments permettant de construire du muscle pour se transformer et attirer. D'autre part, ils mettent aussi en scène de nombreuses images dont la thématique est le combat, la bataille et la guerre, ainsi que des représentations de la masculinité et de la virilité au sens large. Des images violentes sont présentes, de même que des mots comme « huge » et « big », mais aussi « explode » ou « explosion », renvoyant à la fois à la

violence et au sexe. Dans ce cadre, des publicités associent la pratique du bodybuilding à la possession d'organes sexuels mâles très développés.

D'une certaine manière, ces magazines sont aussi le véhicule d'une norme où seuls les corps musclés sont tolérés. Ce sont eux qui donnent accès à la reconnaissance sociale et au pouvoir. Klein (1993) va dans le même sens lorsqu'il affirme que deux piliers essentiels structurent ces magazines : l'individu construit sa propre vie ; l'individu le fait en construisant son corps. Mieux signifie plus gros (*Bigger vs Better*). Ainsi le message est systématiquement similaire : le désir, l'entraînement et la discipline améliorent la taille du corps, et par extension, la vie entière d'un individu. C'est pourquoi l'apparence physique est présentée comme un bon indicateur de la santé des individus. Berry (2010) relève *a contrario* dans *Fitness Rx* des éléments d'intolérance et de stigmatisation à l'égard des personnes obèses.

Le corps gras est montré comme un repoussoir, donc possède une nature négative, notamment parce qu'il renvoie à une santé défailante et à un laisser-aller supposés. C'est pourtant tout le paradoxe de cette activité physique, car si le rapport à la santé via l'entraînement et la diététique/nutrition est indéniable, la construction de physiques extrêmes suppose l'utilisation de drogues ou de techniques qui peuvent mettre en péril la santé. La santé signifie en fait être performant et paraître athlétique, pas forcément être athlétique et avec une vie sans danger pour le corps (Egan, 2002 ; Berry, 2010).

Or celui qui a été le plus utilisé par les médias du bodybuilding pour véhiculer cette image est Arnold Schwarzenegger, comme nous l'expliquons ci-après.

### 3.2.3.2 Le Mâle du bodybuilding: Arnold Schwarzenegger

Joe Weider, qui lui-même avoue être venu au bodybuilding pour combler une faiblesse liée au sentiment de masculinité<sup>73</sup>, a vu en Arnold Schwarzenegger l'idéal-type du bodybuilder permettant d'attirer de nouveaux adeptes en jouant sur le prisme de la fragilité, et donc de mettre en place un système économique rentable (Steere & alii, 2006). Schwarzenegger le confirme : « *il me disait toujours : « Arnold, je veux que tu sois le bodybuilder le meilleur et le plus intelligent du monde entier. Tu as de l'ambition, je le vois dans tes yeux. De l'ambition, et l'amour de la compétition. C'est ce que je cherche. C'est pour cela que je vais t'aider. Tu vas venir en Californie. Je vais te trouver un appartement, je vais te donner de l'argent de poche, tu vas t'entraîner comme un fou et battre tout le monde »* (Merritt, 2013, p 20).

Dans le prolongement du projet d'Atlas, le but de Weider était de transformer ce sport en industrie, et d'utiliser pour cela l'image que renvoyait le physique de Schwarzenegger auprès des hommes : le bodybuilding permet d'obtenir un corps plus masculin, ce qui attire les femmes. Ce lien très simple étant donc une incitation forte pour massifier la pratique, et Schwarzenegger reconnaît

<sup>73</sup>www.weider.com. Voir introduction p 3.

avoir été au cœur de cet objectif, en mettant en scène sa masculinité (Schwarzenegger, 2013).

Mais il y a en fait plusieurs dimensions de la masculinité qui attirent chez Schwarzenegger, et qui suscitent l'admiration. Au-delà de ses caractéristiques physiques qui correspondent clairement à celles de la « masculinité hégémonique », Arnold Schwarzenegger incarne le *self-made man* qui obtient ce qu'il veut grâce à une force de caractère extraordinaire. Messner (2002) a ainsi montré comment Schwarzenegger a provoqué l'admiration des masses en combinant les caractéristiques de la « masculinité hégémonique » et de la compassion, c'est-à-dire de faire ressortir de sa personnalité un rôle protecteur, notamment des femmes.

Cette ritualisation de la masculinité chez Schwarzenegger a été consacrée par le film *Pumping Iron* dont nous avons parlé<sup>74</sup>, parfois d'ailleurs rebaptisé *Arnold le magnifique*. Inspiré d'un livre du même nom, ses réalisateurs Butler et Fiore vont mettre en scène en 1977 Schwarzenegger dans le monde du bodybuilding, à travers un prisme masculiniste qui va faire de ce sport, encore méconnu du grand public à l'époque, un des sujets de la décennie. Le film a indirectement permis d'attirer vers ce sport un public plus large, de même qu'il a favorisé son ancrage dans les lycées et les universités américaines. Or selon Holmlund (2002), *Pumping Iron* illustre bien cette relation entre le corps, le désir et le pouvoir dans les Etats-Unis des années 1970. Intentionnellement ou pas, ce film révèle combien les différences visibles de sexe (avoir ou ne pas avoir) et même de « race » (être ou ne pas être) correspondent à l'idéologie et à l'économie de la société américaine de l'époque.

Plus précisément, le film confronte à la fois à la peur de la différence sexuelle et raciale, et à la peur de l'abolition de ces différences. Il y a alors clairement des stéréotypes invisibles sur les relations entre le corps, la « race » et le pouvoir. Le genre est « fixé » face aux doutes et aux transformations contemporaines, tout comme les « races » divisées. Le corps y est marqué comme un bien ayant ses propres droits, et pas seulement comme un support silencieux pour la vente d'autres types de biens. Le corps sert de support pour justifier des inégalités naturelles basées sur l'idée d'un corps unifié et unique, renvoyant à un homme « générique » (Holmlund, 2002, p 27). Dans ce cadre, les héros sont des hommes blancs, les autres (femmes, hommes noirs) étant plus ou moins fortement relégués.

L'hétérosexualité est réaffirmée à travers des mises en scène érotisées des corps, le corps masculin musclé étant clairement et automatiquement source d'attraction auprès des femmes. Comme le résume Luciano (2001, p 149), «*no pecs, no sex*». Les corps masculins sont même associés à des corps de héros et de dieux, renvoyant à un pouvoir et à la virilité, bien qu'ils soient fondamentalement des corps « impossibles » : ils ne sont pas réels mais faits d'images et de sons construits par les discours. D'ailleurs, le titre recherché est *Mr Olympia*, au nom très symbolique, comme nous l'avons précisé<sup>75</sup>. De même,

<sup>74</sup> Voir pp 106-107.

<sup>75</sup> Voir p 92.

le thème de la chanson de Pumping Iron est *“Everybody wants to be a hero/Everybody wants to live forever”*.

Ainsi, le film prend le contrepied de la déconstruction du genre et de la dénaturalisation des sexes opérées dans les années 1960 et 1970 par les revendications féministes et homosexuelles notamment. Le corps tel qu'il est mis en scène dans le film continue au contraire de renvoyer à une nature déterministe et séparatiste. Arnold Schwarzenegger incarne à la perfection la démarcation claire des sexes et des « races », et du pouvoir associé au corps, au sein de cette structure très patriarcale. Des images montrent sans cesse l'admiration qu'il suscite, notamment auprès des femmes, qui glorifient son hypermasculinité. Les femmes ne sont ici que des objets secondaires et passifs à son service<sup>76</sup>.

Outre les fondements économiques sous-jacents du film (Cooper & Smith, 2010)<sup>77</sup>, tout son contenu et sa structure révèlent pour Holmlund (2002) une volonté d'éloigner le féminin de ce sport, car jugé dangereux pour l'ordre androcentrique qu'il est parvenu à établir. Cela se ressent au niveau des techniques de filmage, qui révèlent de façon sous-jacente que l'angoisse de castration masculine est à la fois partout présente et partout cachée. Il n'y a par exemple pas de gros plans sur les parties génitales alors que les bodybuilders sont très fréquemment en maillot de bain, de même que les scènes sous les douches sont filmées au niveau du tronc : *“this is why, unlike the emphasis on tits and ass in Pumping Iron, the camera never focuses on the bulge in Arnold's or Lou's bikinis or pans their naked bodies in the shower : to look might reveal too much or too little, threatening the tenuous equation established between masculinity, muscularity and men. The fear of the visible difference joined with the fear of an abolition of visible difference thus make it exceedingly difficult to separate sexuality, sex, and gender in the Pumping Iron films and in society as a whole”* (Holmlund, 2002, p 25). Les allusions à la fragilité du corps, et sa nécessaire répression, sont ainsi la trame même du film. L'hypermuscularité du corps est alors présentée comme la seule façon de résoudre cette anxiété.

Les éléments précédents révèlent certaines ambivalences de la masculinité affichée dans la pratique du bodybuilding. En effet, si elle cherche en permanence à se mettre en scène et à s'affirmer comme nous l'avons décrit, l'équation fondamentale du bodybuilding ne paraît pas toujours fonctionner, dénotant des ambivalences de la pratique.

<sup>76</sup> Voir l'annexe 3.

<sup>77</sup> En particulier faire accepter le bodybuilding par le « monde des sports », et faire des bodybuilders les faire-valoir de certains produits.

### **3.2.4 Les ambivalences du bodybuilding à propos de la masculinité hégémonique**

Au cours de ce dernier point, nous expliquons tout d'abord pourquoi le bodybuilding se situe en permanence dans une relation dialectique entre force et fragilité masculines, affectant l'ancrage indiscutable à la « masculinité hégémonique ». Cette ambivalence semble même parfois être source de pathologies chez des pratiquants, qui ont trop misé sur le « tout corps ». Nous apportons quelques illustrations sur ce plan dans un second temps.

#### **3.2.4.1 Les rapports dialectiques entre force et fragilité masculines**

Pour Denham (2010), le bodybuilding contient sans doute plus de contradictions que tout autre sport. Nous en mettons en évidence essentiellement deux ici, mais qui sont interreliées.

La première concerne la place des femmes et tout ce qui est associé au féminin dans ce sport. Nous incluons donc ici la question de l'homosexualité masculine, en lien avec les développements précédents. Comme nous l'avons décrit, ce sport s'est construit initialement sur une exclusion des femmes, participant à la tendance visant à mettre de côté toute une littérature historique abordant le corps musclé chez les femmes (Chapman & Vertinsky, 2011). Par la suite, une plus grande place leur est faite, surtout à partir des années 1970. Les instances et médias officiels entérinent ces évolutions, comme avec des rubriques consacrées aux femmes dans les magazines.

Il est ainsi nécessaire de remonter à février 1979, où dans *Muscle & Fitness*, Joe Weider écrit : « *il n'est pas nécessaire de promulguer une loi sur l'égalité des sexes pour savoir que les femmes veulent être des bodybuilders, au même titre que les hommes...cette nouvelle rubrique s'adresse à elles et répond à leurs particularités psychologiques, sociales, cosmétiques et éditoriales. Elles ont besoin de nous, et nous avons besoin d'elles. « Mesdames, bienvenue ! » »* (Merritt, 2013, p 22). De même, Joe Weider toujours, en tant que président de l'IFBB, crée le premier *Ms Olympia* en 1983, qui permet en apparence une marche vers l'égalité.

De ce fait, l'arrivée et l'installation des femmes dans ce sport, comme dans les autres, questionne l'hégémonie masculine, et la frontière du masculin et du féminin. Elle interroge sur les valeurs et les représentations traditionnellement associées aux deux sexes, et notamment d'une spécificité corporelle masculine. En particulier, le corps hypertrophié de Bev Francis exposé à *Ms Olympia* de 1983, trouble biologiquement, sociologiquement et moralement les distinctions hommes/femmes telles qu'elles sont établies par les normes en vigueur : pour la première fois dans l'histoire du bodybuilding, une femme ne présente pas seulement un physique musclé, mais hypertrophié, strié et sec à outrance, ce



qui le rapproche des compétiteurs masculins<sup>78</sup> (Johnson, 1996 ; Griffet & Roussel, 2004). Bev Francis crée à partir de là une nouvelle règle qui veut que la recherche d'un corps maximal ne soit plus la seule prérogative des hommes, alors que dans les compétitions précédentes, la règle implicite était que le corps féminin exposé respecte la représentation des frontières biologiques hommes/femmes, c'est-à-dire « pas trop musclé » et laissant apparaître les « formes féminines ».

Ainsi, ces physiques, qualifiés parfois d'androgynes, permettent de « troubler le genre » (Butler, 2006), car ils donnent à des femmes très engagées dans la pratique la possibilité de créer librement leur corps. De ce fait, elles se positionnent directement sur un champ traditionnellement associé au masculin, en tirant bénéfice des ressources exploitées par les hommes (Moore, 1996), ce qui permet de développer des logiques subversives et de transcender les catégories de sexe, normatives et construites (Felkar, 2012). Symétriquement, certains hommes pratiquants sont aussi confrontés à une « féminisation biologique », de par leurs comportements à risque : la prise de testostérone de synthèse en particulier bloque provisoirement ou définitivement la production endogène naturelle, ce qui conduit à favoriser la sécrétion d'œstrogènes. Or cette dernière induit des effets secondaires visibles comme l'atrophie testiculaire et le développement de la glande mammaire, appelée gynécomastie (Monaghan, 2001).

Pourtant, au-delà de cette place croissante des femmes, nous voyons que le statut accordé aux femmes a finalement peu évolué, et que la domination masculine perdure. Selon nous, deux raisons essentielles l'expliquent :

- ce sport impliquant une distanciation avec les normes sociales, voire biologiques, de la féminité, il reste d'une résonance minime auprès des femmes. De ce fait, l'espace du bodybuilding demeure fondamentalement masculin (Klein, 1993): le positionnement des compétitions féminines (juste avant celles masculines, présentées comme majeures<sup>79</sup>) de même que les primes accordées aux sportifs (bien moindres dans le cas des femmes<sup>80</sup>) montrent l'existence d'une relégation féminine. Mais surtout, leur physique est sans cesse désigné comme déviant, ce qui oblige ces femmes à rendre « acceptable » leur image, en accentuant parfois certains traits physiques dits féminins (prothèses de silicone, maquillages à outrance,...) ou en « s'excusant » (maquillage, cheveux longs, prothèses mammaires,...) (Schulze, 1997). A partir de là, non seulement il est difficile pour elles de se construire une identité personnelle positive (Bunsell & Schilling, 2009), mais collectivement, elles ne remettent finalement très peu voire pas en question la domination masculine qui s'exerce dans ce sport. C'est pourquoi l'imaginaire collectif du bodybuilding demeure un imaginaire masculin avant tout ;

<sup>78</sup> Voir aussi sur ce point la vidéo *Pumping Iron II : The Women* (1985) où le parcours de Bev Francis est décrit.

<sup>79</sup> D'autant qu'il y a également d'autres compétitions féminines aux noms très signifiants, comme *Ms Bikini* en particulier.

<sup>80</sup> Pour donner un exemple, la prime de victoire accordée à la gagnante de *Ms Olympia* est 2,5 fois moins élevée que pour la compétition masculine.

- pour un même niveau d'engagement, les performances des femmes demeurent en-deçà de celles des hommes. Cela rappelle, naturalise, légitime les frontières du masculin et du féminin, et donc confirme l'existence de territoires masculins spécifiques. Les différences entre les deux sexes deviennent ainsi des distinctions, puisque les espaces et les temps sportifs sont aussi des marqueurs sociaux qui participent à la définition de certains rapports de genre (Lecocq, 2005).

Quoi qu'il en soit, ces éléments permettent de susciter le débat : au-delà de l'interrogation sur la condition spécifique des femmes dans ce sport, ils posent la question de l'hégémonie masculine et de la distinction masculin/féminin affichées. La toute-puissance masculine hétérosexuelle présente dans l'imaginaire du bodybuilding semble être moins évidente qu'il n'y paraît de prime abord. Et aussi parce que les rapports du bodybuilding avec l'homosexualité sont ambivalents.

Si celle-ci a toujours été officiellement rejetée comme nous l'avons vu<sup>81</sup> – Bob Paris, le premier bodybuilder et même sportif à avoir fait son *coming out* juste après une compétition en 1989, a été ostracisé par Weider par la suite<sup>82</sup> – la réalité semble différente. En premier lieu, parce que les pratiquants sont toujours suspectés d'homosexualité ou de problème avec la féminité parce qu'ils se préoccupent de leur corps d'une façon associée à la féminité : ils sont épilés, sont dans une nudité quasi intégrale, ils font des régimes et sont en contacts permanents avec d'autres hommes (Luciano, 2001). Sur le plan de la performance purement sportive, le fait de pratiquer un sport sans « fonction » tout en développant son corps paraît aussi « suspect » (Klein, 1993 ; Jefferson, 1998 ; Denham, 2010). En effet, dans la typologie des sports établie par Lajeunesse (2008), le bodybuilding fait partie de ces sports « esthétiques » associés au féminin<sup>83</sup>.

Mais surtout, alors que le corps masculin bodybuildé est censé attirer les femmes, dans une espèce de consécration de l'hétérosexualité, c'est souvent l'inverse qui est à l'œuvre : de tels corps peuvent repousser les femmes, et au contraire avoir un effet d'attraction important chez les hommes homosexuels. C'est encore une fois ce que Klein (1993) constate, en testant la réaction d'individus masculins et féminins homosexuels et hétérosexuels face à des photos de corps de bodybuilders. Les personnes qui trouvent la personne attirante sont très majoritairement des hommes homosexuels, pratiquant eux-mêmes le bodybuilding.

<sup>81</sup> Voir pp 114-115.

<sup>82</sup> Paris dit dans une interview, en 1998: "The powers that be want so badly to overcome the myth that all bodybuilders are gay, presuming that's a negative thing. Then you have the top face in the sport evolve into an activist and they don't know what to do with that". <http://www.queerty.com/physique-magazine-magnate-controversial-bodybuilding-icon-joe-weider-dies-at-93-20130324/#ixzz2ZUfTgql3> (consulté le 19 juillet 2013). Pour plus de détails, voir aussi Paris (1998), *Generation Queer: A Gay Man's Quest For Hope, Love & Justice*, New York, Warner Books.

<sup>83</sup> Il distingue plus précisément les sports « agonistes », basés sur le combat et l'affrontement direct (football, rugby, boxe,...), les sports « illinistes », basés sur le vertige, l'adresse et le défi (parapente, base jumping,...) et les sports « esthétiques ».

C'est pourquoi il y a là une contradiction évidente entre la norme et la réalité : dans celle-ci, l'engouement des hommes homosexuels pour le bodybuilding n'est pas à négliger car il assure aussi le fonctionnement de ce sport en tant que système. D'ailleurs, les photos d'hommes dénudés qui posaient dans les magazines de bodybuilding ont été assimilées dans les années 1950 et 1960 à une forme de pornographie qui attirait les hommes homosexuels. Et Joe Weider n'hésita alors pas par la suite à ajouter aux bodybuilders photographiés des femmes posant à leur côté pour multiplier les ventes<sup>84</sup>.

La seconde ambivalence fait référence aux doutes relatifs à l'identité de sexe masculine que cherche pourtant à combler la pratique, en affichant un corps fort, puissant et dominant. Car comme le rappelle Simpson (1994, p 42), *“the male bodybuilder dramatizes in his flesh the insecurity, the uncertainty, the enigma of masculinity. He is a living testament not so much to the capabilities of the male body, its phallic power, its massive irresistible virility, but rather to...the fluidity of the categories male and female, masculine and feminine, hetero and homo, and the fabulous, perverse tricks they play”*.

Ainsi, les physiques impressionnants qui sont construits serviraient de protection pour des insécurités émotionnelles : les bodybuilders masculins sont souvent des « *Little Big Men* », à l'image des héros de bandes dessinées (Klein, 1993). Leur personnalité est schizophrène au sens où elle contient à la fois un homme faible et un homme fort, et où l'extérieur combat sans cesse cet intérieur défaillant. En cela, ils vivent quotidiennement cette tension entre grandeur extérieure et faiblesse intérieure. Selon Klein, « *ici nous avons une sous-culture préoccupée par l'atteinte d'une masculinité hégémonique, mais les individus en son sein qui, à cause d'un bagage psychologique qu'ils traînent avec eux, parviennent seulement partiellement à atteindre leurs buts. Leur sens de la masculinité et du soi, souvent un ancrage instable qui alimente les caractéristiques hypermasculines de la sous-culture du bodybuilding, travaille dans un certain sens pour améliorer la faible estime de soi et les faibles relations sociales – mais cela reste très superficiel* » (Denham, 2010, p 250).

Dans une perspective similaire, le désir d'être puissant et de paraître invulnérable par le corps bodybuildé peut être contrebalancé par une soumission importante : l'autonomie et la force individuelles affichées se couplent d'une dépendance sociale extrême. L'individu se muscle « pour lui » mais a besoin des autres pour exister. Les autres sont donc le médium essentiel à la valorisation du bodybuilder (Klein, 1993), car dans le bodybuilding – de compétition mais aussi amateur –, les critères de réussite sont l'apparence physique jugée par les autres. Le bodybuilder peut alors ne définir sa relation aux autres que par le biais de son corps, ce qui est source d'insécurité identitaire. En effet, comme la définition identitaire individuelle est construite par le biais des autres, une absence d'approbation sociale pousse l'individu à se méfier des autres, voire à les haïr : s'il ne s'aime pas, c'est parce qu'il pense que les autres ne l'aiment pas. Les autres sont à la fois nécessaires et à éviter,

<sup>84</sup><http://www.queerty.com/physique-magazine-magnate-controversial-bodybuilding-icon-joe-weider-dies-at-93-20130324/> (consulté le 19 juillet 2013).

ce qui renforce le côté solitaire et « individualiste négatif » du bodybuilding (Klein, 1993). Cela indique que le bodybuilder ne peut sécuriser que la « forme » de son corps – et encore, provisoirement, car le capital musculaire est labile – et pas son essence : se confronter directement aux autres est source de dangers, de déstabilisations et d'insécurité potentielles ; c'est un élément de sa définition identitaire qu'il ne maîtrise pas.

C'est pourquoi le terme de narcissique ne semble paradoxalement pas s'appliquer au bodybuilder. Certes, il considère et entretient son corps en permanence, cherche à être le meilleur par son intermédiaire et à apparaître sûr de sa force et de son pouvoir. Mais contrairement au « vrai » narcissique, il ne s'aime pas, car la perfection recherchée est révélatrice au fond d'une faiblesse et d'un dégoût de soi (Klein, 1993). Effectivement, les progrès atteints ne suffisent pas, sont perçus comme précaires et insuffisants. Car le pratiquant est sans cesse amené à se comparer à d'autres, à mesurer la distance qui le sépare de certains, que ce soit des pratiquants ou des « champions » de la discipline. L'individu vit toujours à l'affût d'un nouveau supplément, d'un nouveau produit, d'une nouvelle technique permettant d'en « avoir plus » pour « être plus ». D'où une double tension entre le médiat et l'immédiat, qui montre que l'analyse de Queval (2008) sur le « corps rationnel » développée *supra*<sup>85</sup> s'applique au bodybuilding : le présent est investi mais dans l'optique d'un futur sans cesse repoussé, jamais accompli.

Dans ces conditions, un bodybuilder est susceptible de connaître différentes sortes de pathologies, à cause du « trop » ou du « tout » corps.

### 3.2.4.2 Le bodybuilding : la masculinité pathologique ?

Sans chercher à être exhaustif sur ce plan, nous relevons dans la littérature plusieurs illustrations des dérives possibles de la pratique du bodybuilding. La quête du corps « extrême » pour s'ancrer à la « masculinité hégémonique » dérive, amenant alors l'individu vers une masculinité davantage pathologique. Des auteurs observent qu'une préoccupation extrême de soi crée parfois une spirale obsessionnelle du sans fin et du toujours plus (Monaghan, 2001) : c'est une course effrénée à la performance, à la maîtrise de soi, à l'amélioration marginale, que chacun sait finalement impossible par rapport aux limites biologiques et à la relativité des attentes sociales. De façon sous-jacente, cette angoisse permanente peut alors inciter le bodybuilder à adopter des comportements à risques<sup>86</sup>. Comme le rappelle Lajeunesse (2008, p 59), des bodybuilders sont prêts à prendre des risques majeurs et à aller jusqu'à la « rupture du corps » : surentraînement, et dopage en particulier.

Des troubles psychosociologiques sont susceptibles de voir le jour. Tout d'abord, des comportements de « *roid rage* » sont fréquemment observés chez

<sup>85</sup> Voir p 71.

<sup>86</sup> Qui sont plus perçus selon nous par un bodybuilder comme reflétant la pratique d'un sport « extrême », mais pas « à risques » ou « risqué ». Nous aurons l'occasion d'y revenir.

les utilisateurs de stéroïdes, c'est-à-dire des comportements imprévisibles et explosifs d'agressivité (Klein, 1993). Ensuite, des troubles obsessionnels de l'image du corps<sup>87</sup> tels que la « bigorexie »<sup>88</sup>, de dysmorphesthésies<sup>89</sup> ou encore la dysmorphophobie<sup>90</sup> peuvent survenir (Choi & alii, 1997). L'individu acquiert une image déformée et déformante du corps, avec la peur illégitime de se voir rejeté socialement. En lien avec ces pathologies, apparaissent des troubles alimentaires compulsions également.

Mais au-delà des aspects biologiques, il existe aussi la stigmatisation liée à l'apparence, et aux suspicions associées. Car le bodybuilding fait partie de ces pratiques corporelles présentées comme de l'impropre, et liées à « l'underground », parce que possédant une face sombre (Young, 1993). Cela est notamment dû au fait que le sens commun trouve la plupart du temps suspect que des hommes investissent fortement leur corps pour la beauté esthétique comme nous l'avons démontré<sup>91</sup>. Toutefois, cela renvoie surtout au soupçon ou à la véracité de l'utilisation de différentes substances, en particulier les stéroïdes synthétiques, qui s'apparentent à de la prise de drogue, donc à un acte de délinquance. Et cette délinquance est d'autant plus mal jugée que le bodybuilding met en avant les effets favorables de son mode de vie sur la santé. Les médias non spécialisés participent également à la diffusion de cette image, en associant utilisation de stéroïdes et actes violents dans cette population, avec la fameuse « *roid rage* » (Monaghan, 2001).

Ainsi, bien que comme nous l'avons évoqué le corps est célébré dans notre société<sup>92</sup>, il existe toujours un rejet dans le public du bodybuilding et de sa communauté. Ce qui est intéressant ici, même si le physique crée un stigmatisme potentiellement porteur d'identité collective donc de rassemblement à un groupe, la modification corporelle s'apparente dans le bodybuilding davantage à un marqueur du soi, dans le sens d'un projet réflexif sur soi, une expression de l'individualisme (Monaghan, 2001).

Ce qui est surprenant est que la transformation du corps et la volonté et l'identité de bodybuilder ne sont pas des données mais sont au contraire choisies. Les bodybuilders veulent créer eux-mêmes le stigmatisme (Monaghan, 2001), donc savent à quoi ils s'exposent. Si certains peuvent y voir le symptôme d'une personnalité troublée ou une absence de comportement rationnel (Becker, 1985 ; Taylor, 1993), d'autres comme Monaghan (2001) pensent au contraire qu'il existe une certaine rationalité dans leur quotidien pour marquer les frontières entre déviance/dangerosité/risque. En effet, la limite de la perception de la pratique par les personnes extérieures au bodybuilding est qu'elle laisse de côté la façon dont les pratiquants se perçoivent, ce qui est

<sup>87</sup> Effets renforcés d'ailleurs au niveau biologique par la prise de certains produits, notamment les stéroïdes anabolisants synthétiques, qui accentuent ces troubles identitaires.

<sup>88</sup> C'est-à-dire la nécessité, face à un manque affectif, de combler un besoin compulsif de pratiquer sans relâche un sport, de se regarder, de se mesurer aux autres.

<sup>89</sup> Une préoccupation durable concernant le corps.

<sup>90</sup> Soit la peur d'être ou de devenir laid, montrant l'existence d'un décalage entre l'identité perçue subjective et celle objective.

<sup>91</sup> Voir p 120.

<sup>92</sup> Voir p 56.

pourtant essentiel à considérer. Les pratiquants sont conscients de cela et parce qu'ils se sentent stigmatisés ou menacés en quelque sorte, ils sont conduits à s'engager pour résister aux connotations de réprobations morales ou sociales, ce qui s'apparente à un « retournement du stigmaté ».

Or ce dernier se fait aussi dans le cadre d'une cohésion groupale, qui distingue le monde des pratiquants du reste de la société, s'en forcément s'y opposer. Autrement dit, cette sous-culture plus que cette contre-culture du bodybuilding, est marquée par des symboles, des valeurs, des normes, mais aussi par des comportements et des modes de vie spécifiques. Par exemple, Falk (1995) note le fait d'avoir des cheveux courts – ce qui pour lui est un trait important de la distinction hommes/femmes dans la pratique – un vocabulaire, une démarche et des vêtements spécifiques : ceux-ci glorifient le « gros » et le « large ».

Ainsi, les bodybuilders ont le sentiment d'appartenir à ce groupe lorsqu'ils adoptent au sens de Giddens (1991) un « choix rationnel de vie » dévoué au bodybuilding. Le bodybuilding, même pour ceux qui ne font pas de compétition, « *n'est pas un simple passe-temps mais une façon de vivre qui définit les valeurs morales et l'identité* » (Hunt, 1995). Mais, il existe des variantes au sein de cette sous-culture : tous les pratiquants n'ont déjà pas la même définition du bodybuilding et chacun a son propre « système de préférence » (Monaghan, 2001). Certains ne se définissent pas d'emblée comme bodybuilders, et préfèrent parler de musculation ou de « *powerlifting* » par exemple. Tous n'ont ainsi pas la même vision de l'engagement, et du travail musculaire à accomplir.

Le point précédent est central car il nous amène à penser que si la problématique de l'identité de sexe masculine peut être invoquée pour comprendre les motivations de certains à pratiquer le bodybuilding, elle n'est peut-être pas suffisante, ou du moins, est susceptible de se coupler avec d'autres déterminants de la pratique. En conséquence, il convient de poursuivre notre investigation pour rendre compte de ce questionnement, en présentant notre travail de terrain effectué auprès de bodybuilders. Plus précisément, au cours du chapitre 4, nous présentons les principales caractéristiques de notre terrain, ainsi que les choix méthodologiques et épistémologiques que nous avons effectués.



## **Chapitre 4 : Méthodologie et épistémologie : les choix d'investigation sociologique**

---

Ce chapitre est l'occasion de présenter nos choix méthodologiques et épistémologiques, qui ont permis d'accéder, de trier et d'utiliser les données de terrain. Dans cette perspective, nous détaillons notre protocole de recherche dans une première partie, avant de fournir plus d'éléments explicatifs quant à la prise en compte de notre propre positionnement dans l'acte de recherche.

### **4.1 Le protocole de recherche**

Dans notre volonté de comprendre les motivations des bodybuilders relatives à la question de l'identité de sexe, nous avons cherché à mettre en place le protocole de recherche le plus complet et précis possible. Concrètement, une telle exigence a imposé des choix méthodologiques que nous présentons dans un premier temps. Ensuite, nous apportons plus de détails sur le terrain en lui-même, que ce soit au niveau des caractéristiques des 3 *Gyms* où notre recherche s'est déroulée, qu'au niveau des bodybuilders que nous avons ciblés.

#### **4.1.1 Présentation de la méthodologie**

Dans la mise en œuvre d'une posture compréhensive telle que nous l'avons définie en introduction, nous avons investigué pendant plus d'un an (entre juin 2009 et septembre 2010) 3 salles de sport en Haute-Savoie où le bodybuilding peut être pratiqué en tant que loisir<sup>93</sup>. Avant de revenir plus concrètement sur les salles et les bodybuilders étudiés dans le deuxième point, nous précisons la méthodologie utilisée. Dans cette perspective, nous expliquons pourquoi l'observation directe, puis les entretiens semi-directifs, ont été au centre de notre protocole de recherche. Enfin, nous apportons un éclairage sur la méthode d'analyse des données.

##### **4.1.1.1 L'observation directe comme situationnisme méthodologique**

Tirant ses origines de l'ethnographie, l'observation directe est une pratique d'enquête sur le terrain qui tente de saisir le comportement des acteurs sociaux au moment où il se produit. Le but est d'observer des pratiques qui naissent et se développent dans leur contexte, en espérant que cette contextualisation fasse ressortir les règles, les valeurs, les représentations qui guident les comportements sociaux. C'est une méthode de recherche qui s'applique bien à l'analyse du non verbal et de ce qu'il révèle (Blanchet & Gotman, 1992).

---

<sup>93</sup>Ce qui n'empêche pas certains, en fonction de leur niveau de développement, de pratiquer des compétitions.



Le chercheur est alors sur le terrain pour observer des actes et des interactions, pour récolter des discours et relater des événements dont il espère qu'ils permettent de comprendre le monde social observé. La finalité ultime est ainsi de se mettre à la place des acteurs et de percevoir l'environnement de leur point de vue (Blumer, 1969). Il s'agit en conséquence de restituer le plus directement et le plus fidèlement possible les motivations des acteurs, dont le sens vécu qu'ils donnent à leurs actions n'est pas préétabli (Chapoulie, 1984).

A l'opposé des traitements quantitatifs, l'observation directe offre la possibilité de s'intéresser à des situations sociales précises, dans le but de comprendre le cadre de contraintes d'une situation donnée, et de percevoir pour la restituer la logique des acteurs, à la fois dans leurs interactions comme dans leurs rapports aux cadres des interactions. Autrement dit, l'observation directe rend compte sociologiquement de chaque détail significatif se produisant dans les cadres de l'interaction, tout en révélant les dimensions normatives pesant potentiellement sur les acteurs. Les ressources individuelles et collectives de diverses natures qu'ils mobilisent (matérielles, verbales, gestuelles,...) sont à ce titre d'une grande valeur heuristique, puisqu'elles sont susceptibles d'indiquer ce que les acteurs tirent de la situation autant qu'ils se mettent en jeu. L'intention de l'observation directe est donc spécifique : « *rechercher ce que la pratique doit à l'immersion de son auteur dans le monde social et ce qu'elle nous dit de son fonctionnement* » (Arborio & Fournier, 2008, p 45).

Comme le bodybuilding correspond à un rapport au corps particulier dans un certain contexte social et spatial, et étant donné que la phase d'entraînement est au cœur de la production du corps, l'observation directe permet de capter au mieux des informations essentielles au moment même où elles se produisent. De fait, en plus du lieu et de la communauté, ce sont les éléments spécifiques et révélateurs à ceux-ci que nous étudions : le langage, la tenue vestimentaire, le positionnement corporel dans le temps et dans l'espace, l'âge,... Ces caractéristiques doivent trouver une valeur sociologique aux yeux du chercheur, par le fait que la corporéité individuelle des bodybuilders correspond à un ensemble de ritualités ayant une signification sociale.

Or pénétrer en tant qu'observateur sociologique dans une salle de bodybuilding n'est pas chose aisée, même en étant membre de ce club et pratiquant régulier. L'observation directe ne consiste pas seulement à observer et à décrire une réalité qui se donnerait à voir. Si l'induction est fortement présente dans cette méthode, elle ne doit pas déboucher sur un inductivisme naïf. Elle a pour objectif au contraire de donner lieu à une reconstruction pour aboutir à une explication des phénomènes observés, dans la perspective compréhensive webérienne : dire que la sociologie doit comprendre l'activité sociale ne signifie pas que l'analyse de celle-ci doive se résumer à une simple saisie de ce sens subjectif. La compréhension implique l'interprétation de ce sens subjectif, à partir d'outils conceptuels qui ne se résument pas à décrire le réel, mais qui en permettent l'analyse.

Il convient alors de mettre en place des techniques scientifiques contraignantes de recueil des matériaux nécessaires, accompagnées de leur mise en ordre analytique. Ce processus permet d'atteindre un certain degré de cohérence, dans l'intention de mieux comprendre la ou les logiques de la pratique masculine du bodybuilding. Concrètement, le premier outil essentiel est un « carnet de bord », dont la tenue régulière permet de reconstruire et d'interpréter les éléments notés brièvement au cours de l'observation. Il rend possible les comparaisons dans le temps, les rappels, les étonnements personnels, les faits nouveaux comme réguliers. Le « carnet de bord » est l'outil élémentaire de l'analyse, même s'il ne constitue qu'une base de travail pour le compte rendu final. Au cours de notre recherche de terrain, nous l'avons beaucoup utilisé pour restituer chaque détail jugé significatif : observation des bodybuilders en action durant leur entraînement, mais aussi des interactions diverses, des comportements spécifiques ainsi que la configuration de l'espace dans lesquels ils se situent.

D'ordinaire, un carnet est difficilement dissimulable du fait de la tenue très « légère » du bodybuilder (short, t-shirt ou débardeur) au moment de l'entraînement, ce qui rend le chercheur facilement repérable, même quand il fait partie du groupe étudié. Mais dans notre cas, son utilisation est passée inaperçue car de nombreux pratiquants notent en direct leurs performances sur un petit carnet (les charges qu'ils manipulent, les temps de repos, la structure des séances) : notre statut de bodybuilder a offert une possibilité de « supercherie », car beaucoup ont cru que nous faisons de même. Ainsi, compte tenu de notre niveau avancé, nous avons pu présenter le carnet comme étant notre « partenaire » d'entraînement, servant à mesurer et à stimuler nos progrès par les traces écrites relatives à l'entraînement. Quand il y avait des questions de pratiquants sur les raisons de l'utilisation d'un carnet, nous répondions qu'il avait pour but d'enregistrer les performances en temps réel. La petite taille du nôtre nous a aussi permis de prendre des notes sans perturber les interactions, donc en respectant les conditions pour tirer des bénéfices de cette méthode.

Etant donné que nous avons effectué ces observations au moment de notre propre session d'entraînement, nous précisons que nous avons procédé de la façon suivante : nous nous sommes entraîné normalement en ce qui concerne les séries, mais nous avons allongé les temps de récupération. De la sorte, nous avons été en mesure d'observer puis de noter dans notre « carnet de bord » lors de la phase de repos les éléments que nous estimions être significatifs. Cela représente sans doute un biais en termes d'accès quantitatif à l'information, puisque nous avons fait le choix de ne pas observer en continu. Mais d'un autre côté, il a maximisé selon nous le recueil d'informations qualitatives, puisque répétons-le, nous avons le sentiment de passer davantage inaperçu, et donc de laisser les acteurs s'exprimer sans se sentir observés. De même, lorsque nos observations se sont effectuées dans les vestiaires, nous avons la chance de pouvoir les noter à l'écart des regards, puisque les vestiaires disposent de cabines individuelles. Là encore, nous avons pu passer inaperçu.

Avec l'observation directe, il est cependant nécessaire d'imaginer à l'avance ce dont nous allons être témoins, c'est-à-dire de définir les grands points de l'observation qui paraissent incontournables. C'est indispensable pour ne pas utiliser trop fréquemment le « carnet de bord », ce qui serait suspicieux ou gênant, mais surtout pour ne pas se perdre dans la quantité d'informations recueillies. C'est pourquoi le recours à la construction d'une grille d'observation constitue, en second lieu, une technique intéressante qui a facilité notre tâche. Elle permet d'objectiver les éléments recensés et surtout, de trier l'information plus facilement. Comme il n'est pas aisé de percevoir la cohérence d'ensemble de l'objet étudié, la grille permet de systématiser et de classer les données d'observation pour comprendre le comportement des acteurs. Elle facilite l'immersion en orientant l'observation, grâce à un travail de construction effectué en amont du travail sur le terrain.

Si la visualisation de la grille d'observation finale<sup>94</sup> permet de donner plus de détails sur ces points, sa construction s'est fondée au départ sur la priorité accordée aux comportements signifiants mettant en scène la masculinité et la virilité à travers 4 dimensions, au sein du contexte de la salle<sup>95</sup> :

- mise en valeur du corps ;
- positionnement individuel vis-à-vis du groupe et vice versa ;
- nature de l'entraînement ;
- configuration de la salle.

De même, notre expérience des salles de bodybuilding en tant que pratiquant, liée à notre double statut, nous a aidé lors des observations à repérer des éléments significatifs quant au degré d'engagement dans la pratique. Plus concrètement, il s'agit :

- de distinguer les pratiquants selon les particularités de leur physique ;
- du nombre d'entraînements hebdomadaire ;
- de l'intensité des entraînements réalisés : charges soulevées et temps passé à la salle.

Concluons ce point en précisant que le repérage des caractéristiques de la salle et des pratiquants grâce à l'observation s'est effectué « à découvert ». En effet, que ce soit auprès des gérants ou des adhérents, nous avons fait le choix scientifique et éthique d'agir « à découvert » plutôt qu'incognito. Pour les premiers, nous les avons informé bilatéralement de façon informelle<sup>96</sup> de notre étude et des modalités de son déroulement, en précisant notamment la dimension éthique : ne pas diffuser les noms de famille des pratiquants de notre

---

<sup>94</sup> Voir l'annexe 5.

<sup>95</sup> Voir l'annexe 4.

<sup>96</sup> Nous avons proposé à chacun d'entre eux de signer une charte éthique, ce qu'ils ont refusé par connaissance et confiance.

étude. Pour les seconds, nous avons considéré qu'il était important pour les individus de savoir à qui ils avaient affaire pour décider de leurs actions et de leurs collaborations. Couplé à notre connaissance du terrain, nous pensions que ce choix faciliterait aussi l'accès à l'information. En particulier, comme « *l'amitié est une condition sociale de possibilité de production de données qui ne soient pas complètement artificielles* » (Wacquant, 2002, p 117), le cercle de nos contacts potentiels et le fait de nous sentir intègre dans la démarche ont fait que notre présence et nos questions apparaissaient non intrusives et non destructrices du cadre des interactions.

Par contre, il s'est avéré impossible de révéler notre double identité à tous les bodybuilders pour des raisons pratiques, car avec les flux réguliers de nouveaux adhérents et de ceux qui quittent la salle, nous étions essentiellement en contact avec le cercle des personnes – qui s'est agrandi au fil de la recherche – qui nous connaissaient pour notre étude. Ces personnes ont constitué pour nous un groupe intéressant à analyser, et c'est d'ailleurs avec elles que nous avons expérimenté la technique de l'entretien, complémentaire des observations réalisées.

#### **4.1.1.2 La méthode de l'entretien : pour une interaction constructive avec l'observation directe**

Parce que l'entretien permet de « faire parler » directement les acteurs, il est intéressant car complémentaire de l'observation directe. Il correspond à « *la production d'une parole sociale qui n'est pas simplement description et reproduction de ce qui est, mais communication sur le devoir-être des choses et moyen d'échanges entre individus* » (Blanchet & Gotman, 1992, p 17). Ainsi, une telle méthode permet de comprendre plus directement les motivations des acteurs, notamment parce qu'elle cherche à vérifier si les discours correspondent aux observations et aux hypothèses. L'entretien est la méthode adéquate pour étudier la verbalisation des systèmes de représentations et des pratiques sociales des acteurs ; elle facilite donc l'analyse du sens qu'ils donnent à leurs pratiques sociales. De ce fait, elle est indispensable pour élaborer une typologie des pratiquants.

L'entretien est également adapté à l'analyse sociologique des petits groupes, tels que la population d'une salle de bodybuilding. Elle est alors susceptible de permettre de renforcer l'acceptation du chercheur par la communauté en créant des échanges et des affinités particuliers, qui créent une confiance indispensable pour recueillir des informations.

Plus précisément, l'entretien peut être mené de deux façons, non exclusives l'une de l'autre. Tout d'abord, il est utile d'un point de vue exploratoire, au début de la recherche. L'entretien exploratoire contribue à mieux connaître la population étudiée, ce qui est important quand les hypothèses et la problématique de recherche ne sont qu'incomplètement élaborées. Mené de façon semi-directive, il contribue à fixer certains choix initiaux de recherche tout

en laissant parler l'interviewé (Quivy & Van Campenhoudt, 1995, p 68). Il facilite ainsi la recherche car il restreint ou élargit son champ, au niveau des lectures comme de l'observation. Il permet de passer des questions du chercheur à la recherche des questions élaborées par les acteurs sociaux eux-mêmes, ce qui donne lieu à des réponses souvent inattendues et en conséquence intéressantes à exploiter (Arborio & Fournier, 2008, p 10).

Cette première phase ouvre ensuite la voie à la généralisation des entretiens au groupe dans son ensemble. Jusqu'à une certaine limite, la multiplication des entretiens autorise une meilleure connaissance des points communs comme de la diversité des individus dans leur contexte social, ce qui permet au chercheur de transformer des situations personnelles en problématique sociologique, ayant une dimension collective. Là encore, il est toutefois nécessaire lors des entretiens de faire preuve d'intérêt, d'empathie, mais aussi de « souplesse » pour accéder à l'information. En somme, il est important de construire un guide d'entretien soit une « improvisation réglée » (Arborio & Fournier, 2008, p 22).

De plus, la phase de généralisation des entretiens impose de réfléchir à la taille et aux caractéristiques du groupe que le chercheur souhaite interroger. Ces éléments semblent déterminants pour assurer qualité et représentativité des résultats, sachant qu'elles doivent bien évidemment correspondre aux hypothèses et à la problématique de recherche. Enfin, à partir des détails précédents, la question du choix de la nature de l'entretien se pose. Selon les objectifs visés, plusieurs possibilités existent, comme l'indique le tableau suivant :

**Tableau 4 : Types d'entretiens selon les types d'investigation**

Type d'investigation	Entretiens non-directifs	Entretiens semi-directifs	Entretiens directs
Exploration	x		
Approfondissement	x	x	
Vérification		x	x
Contrôle			x

Source : Ghilione & Matalon (1978).

En ce qui nous concerne, nous avons opté pour les entretiens non-directifs dans la phase exploratoire, puis des entretiens semi-directifs au cours de la phase de généralisation des interviews. C'est l'interaction de cette méthode avec celle de l'observation directe qui nous a guidé dans ce choix, et qui nous a permis de recueillir un matériau important et de qualité à exploiter. Plus précisément, nous avons réalisé lors de différentes phases entre juin 2009 et mai 2010 120 observations au total, dont la durée a oscillé entre 1h et 1h30 chacune (soit entre 120h et 180h). Ces observations ont eu lieu au moment de notre propre entraînement, comme nous l'avons indiqué ci-dessus<sup>97</sup>. De même,

<sup>97</sup> Voir p 133.

lorsque cela était possible, nous avons cherché à observer les acteurs à différents moments d'un jour d'entraînement donné, pour repérer les régularités aussi bien que les différences. Par exemple, nous avons réalisé des observations chaque lundi, les matins comme les après-midis.

Ainsi, dans la logique des liens existant entre ce que nous avons appelé « sphère de la production » et « sphère de la circulation »<sup>98</sup>, nous avons supposé au cours de nos observations que les pratiquants ayant un physique musclé<sup>99</sup>, et qui s'engageaient fortement durant l'entraînement<sup>100</sup>, devaient être au cœur de notre groupe sélectionné. Plus précisément, nous avons ciblé des hommes s'entraînant avec régularité, intensité, consommant ou semblant consommer des produits de performance avant, pendant ou après une séance, et qui paraissaient vraiment soucieux de leur aspect physique (vêtements portés, postures corporelles, regards fréquents dans le miroir, observation des autres).

De plus, sur le plan des caractéristiques de la musculature, nous avons cherché à avoir la meilleure représentativité possible des différentes morphologies. Par contre, nous avons éliminé du groupe sélectionné les pratiquants s'éloignant trop des extrêmes (individus insuffisamment musclés), de même que les hommes n'étant à la salle que dans une perspective apparente « d'entretien » du corps : ils paraissaient s'entraîner peu fréquemment, discutaient beaucoup pendant les séances, manipulaient des poids légers par rapport à leur poids corporel, s'entraînaient avec une faible intensité et sans organisation apparente de celui-ci, privilégiaient le travail « cardio » (vélo, rameur, stepper).

Ces éléments repérés lors de l'observation se sont également avérés essentiels pour délimiter notre groupe sélectionné de bodybuilders à interviewer. Tout d'abord, comme nous nous basions sur l'observation directe également, nous avons estimé que réaliser un nombre trop important d'entretiens conduirait à un rendement marginal décroissant, du fait en particulier de l'accumulation trop importante de matériau. Concrètement, nous avons décidé que le nombre de 30 entretiens constituait un nombre offrant suffisamment de représentativité et d'intérêt. Deuxièmement, nous avons fait en sorte que ces 30 participants :

- proviennent de façon équilibrée des 3 salles de notre étude ;
- soient représentatifs des différentes tranches d'âge des salles ;
- possèdent différents types de profils « significatifs » pour l'analyse du bodybuilding : moyennement musclés (ectomorphes-mésomorphes), musclés (mésomorphes), très musclés (mésomorphes-endomorphes). Un autre choix aurait pu être effectué sur ces profils, mais comme ils constituent la référence en vigueur dans le monde du bodybuilding, cette typologie a constitué notre base de référence;

<sup>98</sup> Voir p 4.

<sup>99</sup> C'est-à-dire ceux possédant des profils mésomorphes et endomorphes.

<sup>100</sup> Dont des bodybuilders au profil ectomorphe, car leur degré d'engagement à l'entraînement donnait des indicateurs d'une volonté radicale de prendre du muscle.

- donnent des signes d'engagement majeur dans la pratique : régularité, intensité, durée.

Lorsque, en fonction de ces critères, notre groupe sélectionné a été constitué, nous avons mené 2 entretiens exploratoires. Pour reprendre la classification de Ghilione et Matalon (1978), l'objectif était d'être le moins directif possible avec ces 2 bodybuilders, pour relier leur vécu de la pratique aux éléments relatifs à la masculinité et à l'engagement repérés lors des observations. En d'autres termes, cette phase n'a pu être mise en œuvre qu'après un nombre suffisant d'observations, soit de novembre 2009 à décembre 2009. Ainsi, l'analyse des réponses à ce premier guide d'entretien<sup>101</sup> a donné lieu à la construction d'un deuxième guide d'entretien<sup>102</sup>, que nous avons généralisé à l'ensemble de notre groupe sélectionné (en y incluant à nouveau les 2 bodybuilders avec qui nous avons mené l'entretien exploratoire) entre janvier et septembre 2010.

Compte tenu de notre avancement dans la recherche, ces entretiens étaient donc plus semi-directifs, puisqu'il s'agissait non plus seulement d'explorer, mais d'approfondir et de vérifier (Ghilione & Matalon, 1978). Ils ont été réalisés de façon très « contingente » : nous nous sommes adaptés aux contraintes et exigences des interviewés, en termes de planning, de lieux de rendez-vous comme de temps disponible. Dans cette perspective, si nous avons effectué des entretiens d'une durée moyenne d'environ 45 minutes, ils recouvrent une grande hétérogénéité (de 20 minutes à 1h30). Les entretiens se sont déroulés la plupart du temps dans des bars ou des restaurants, très peu de bodybuilders se déplaçant chez nous ou souhaitant nous accueillir à leur domicile.

Ces éléments nous amènent pour conclure ce point à apporter un éclairage sur notre méthode d'analyse des données.

#### 4.1.1.3 La méthode d'analyse

Les méthodes de l'observation directe et de l'entretien semi-directif permettent d'accéder à des données intéressantes, mais qui sont très abondantes. Surtout, il convient de parvenir à les relier à la problématique et aux hypothèses de recherche. En ce qui nous concerne, nous avons été justement confronté à la difficulté du traitement de la « masse des données ». Plus précisément, il a été difficile de faire le tri parmi celles-ci entre ce que nous estimions relever très concrètement de notre recherche, et tous les éléments annexes ou nouveaux observés et relatés dans les interviews.

Dans cette perspective, après la restitution intégrale des données d'observation et d'entretien – qui a pris dans sa totalité plus de deux ans (octobre 2010-janvier 2013) – nous avons tenté, au début de notre phase d'analyse des données (février 2013), d'utiliser le logiciel d'analyse des données qualitatives NVivo. A ce moment, il nous a permis d'entrer par les occurrences de mots pour espérer

---

<sup>101</sup> Voir l'annexe 6.

<sup>102</sup> Voir l'annexe 7.

obtenir des fréquences de mots, et surtout définir ensuite des regroupements pour avancer dans l'analyse. C'est dans ce cadre que nous avons cherché à déterminer des occurrences pour les dimensions « identité de sexe » et « engagement », en lien avec nos deux hypothèses de départ.

Toutefois, nous estimons que l'utilisation de ce logiciel ne nous a pas permis de fondamentalement avancer dans l'analyse des données, du moins dans la phase initiale de la recherche. Autrement dit, nous avons fait le choix de travailler nos données sans utiliser de logiciel à partir de mars 2013. En suivant les conseils méthodologiques de Miles et Huberman (2003), nous avons défini l'objectif de parvenir à « monter en généralités » dans notre traitement des données, c'est-à-dire faire en sorte de construire des catégories d'interprétation significatives pour classer ces données en fonction de nos hypothèses. Ainsi, ces catégories d'interprétation seraient susceptibles de constituer par la suite une base pour définir des cadres d'analyse plus fins, surtout pour les entretiens.

Concrètement, nous avons alors procédé à une analyse des données selon deux niveaux, tout d'abord à partir des données tirées des entretiens :

- *individuel* : l'objectif était de parcourir de façon transversale chaque interview réalisée auprès des 30 bodybuilders pour établir un bilan synthétique. Celui-ci était très simple, puisqu'il comportait seulement 2 catégories : « identité masculine » et « engagement ». Le but était de classer dans ces 2 catégories tous les éléments significatifs prononcés lors de l'interview ;

- *collectif* : l'objectif était de trouver des points communs, mais aussi des différences, aux 30 interviews, toujours à partir des 2 catégories précitées. En d'autres termes, nous cherchions à savoir, en lisant plusieurs interviews à la suite, si des points communs pouvaient être mis en évidence. De façon plus précise, nous avons tout d'abord constitué 6 groupes de 5 interviews, en mélangeant les *Gyms* d'origine, pour dégager des caractéristiques communes. Dans un second temps, nous avons procédé de la même manière au niveau « agrégé », entre les 6 groupes.

Cette grille d'analyse à 2 niveaux nous a permis, pour un traitement de données similaires, d'avoir une double approche et ainsi d'espérer croiser de façon heuristique les données pour faire émerger – ou pas – des « nœuds significatifs ». Dans le tableau suivant, nous schématisons notre technique d'analyse, en mettant justement en lumière les éléments les plus significatifs que nous avons fait émerger des entretiens :



**Tableau 5 : Matrice pionnière de l'analyse des données issues des interviews**

		Points communs	Différences
<b>Identité</b>	<b>Individuel</b>	Fragilité Pratique pour soi Muscles à développer : Pectoraux et biceps Rapports aux hommes Rapports aux femmes	Indifférence Confiance/faiblesse dans les interactions
	<b>Collectif</b>	Fragilité Rapports aux hommes Rapports aux femmes	Changements dans le temps Confiance/faiblesse dans les interactions
<b>Engagement</b>	<b>Individuel</b>	Se transformer Intensité de l'entraînement Importance du bodybuilding dans la vie Discours sur la nutrition et les produits	Durée d'engagement Différences de « projet » Fréquences de l'entraînement Attitude à l'égard des suppléments Attitude à l'égard des produits interdits
	<b>Collectif</b>	Intensité de l'entraînement Discours sur la nutrition et les produits	Différences de « projet » Attitude à l'égard des suppléments Attitude à l'égard des produits interdits

Source : Auteur.

A partir de là, nous avons défini, pour l'identité et l'engagement, plusieurs catégories d'interprétation, que nous présentons dans le tableau suivant :

**Tableau 6 : Principales catégories d'interprétation définies**

Identité	Engagement
Fragilité	Durée de l'engagement
Muscles ciblés	Performances à l'entraînement
Rapports aux autres (hommes et femmes)	Inscription dans un projet
	Importance du bodybuilding dans la vie

Source : Auteur.

En appliquant ces catégories à 5 interviews, il nous est apparu que cette grille devait être affinée, puisqu'elle ne rendait pas compte de toutes les dimensions significatives des entretiens. Pour donner un exemple, en ce qui concerne l'axe « identité », il nous a semblé pertinent de scinder la catégorie « Rapports aux autres » en 3 ensembles : les femmes, les bodybuilders et les hommes en général. Ainsi, nous avons établi la grille d'analyse suivante, où pour chaque axe, 5 sous-catégories ont été définies :

**Tableau 7 : Grille d'analyse des données de terrain**

	<b>Identité</b>	<b>Engagement</b>
1	Sentiment de masculinité et motivations	Degré de développement musculaire
2	Volonté de masculinité par le corps	Volonté de transformation du corps
3	Déférence et confiance à l'égard des femmes	Temporalité et vécu de l'engagement
4	Déférence et confiance à l'égard des autres bodybuilders	Socialisation et intégration au bodybuilding
5	Déférence et confiance à l'égard des autres hommes	Importance du bodybuilding dans la vie quotidienne

Source : Auteur

Enfin, dans une dernière étape, nous avons fait évoluer ces axes en leur donnant des dénominations plus proches de notre problématique et de nos hypothèses de recherche, tout en cherchant à opérer les derniers regroupements des catégories internes à ces axes. Nous présentons notre grille d'analyse définitive dans le tableau ci-après :

Tableau 8 : Grille d'analyse définitive des données de terrain

Regroupements pour l'identité masculine	Identité masculine	Engagement dans la pratique	Regroupements pour l'engagement dans la pratique
<b>Identité corporelle</b>	Sentiment de masculinité et motivations	Degré de développement musculaire	<b>Engagement corporel</b>
	Volonté de masculinité par le corps	Volonté de transformation du corps	
<b>Identité sociale</b>	Déférence et confiance à l'égard des femmes	Temporalité et vécu de l'engagement	<b>Engagement systémique</b>
	Déférence et confiance à l'égard des autres bodybuilders	Socialisation et intégration au bodybuilding	
	Déférence et confiance à l'égard des autres hommes	Importance du bodybuilding dans la vie quotidienne	

Source : Auteur.

Il y a donc 4 grands regroupements de catégories, pour les deux axes. Nous donnons plus d'éléments d'explications sur leurs éléments internes, ayant permis de construire les catégories comme pour les regroupements.

En premier lieu, l'« identité corporelle » renvoie à la façon dont les pratiquants perçoivent le corps comme une voie de salut pour apparaître plus « homme », et gagner en confiance grâce à son augmentation. Cette mesure s'inscrit dans la perspective théorique développée précédemment d'une centration croissante de l'individu sur son propre corps (Giddens, 1991 ; Le Breton, 2004), de même qu'un lien établi entre apparence corporelle et masculinité (Kimmel, 1996 ; Courtine, 2011). Dans ce cadre, le bodybuilding constituerait l'activité sportive première pour concrétiser ce lien (Klein, 1993). Cette dimension « identité corporelle » est elle-même décomposée en deux catégories :

- *le sentiment de masculinité personnelle et les motivations pour entrer dans la pratique* : il s'agit ici de relater les comportements et les discours affichant la fragilité masculine, le manque de confiance en soi, la taille du corps et de ses muscles comme problématiques pour les individus, de l'entrée dans la pratique à aujourd'hui. De ce fait, le but est de chercher à savoir si les individus se rattachent à l'existence d'un tel lien, ce qui donnerait des explications quant à

leurs motivations. Dans cette perspective, il est intéressant de voir, pour les plus anciens dans la pratique notamment, si le bodybuilding a pu répondre à leurs attentes. Dans le cas contraire, il est important de faire ressortir les autres motivations potentielles. De même, en lien avec la revue de la littérature, nous avons souhaité voir si ces éléments font ressortir ces oscillations et ces ambivalences de l'identité de sexe masculine, entre certitudes et doutes (Bereni & alii, 2008 ; Courtine, 2011).

- *la volonté de masculinité* : vouloir « être un homme » passe par la croissance du corps de l'individu et de sa démonstration sociale, mais surtout par celle de certaines de ses parties. Sur le plan des muscles, nous avons mis en évidence précédemment que le « haut du corps » semble associé à la masculinité et à la virilité (Klein, 1993 ; Le Breton, 2004 ; Lajeunesse, 2008 ; Queval, 2008 ; Rauch, 2011). Ces études mettent en avant deux dimensions centrales de la masculinité et de la virilité associés : la force et la puissance grâce à la taille (pectoraux, biceps, triceps, épaules) et la maîtrise par la « découpe » (les muscles précités et surtout les abdominaux). Ainsi, nous nous attachons à travers cette catégorie à faire ressortir l'importance accordée à ces muscles dans la pratique comme dans l'imaginaire des pratiquants, au sens où nous l'avons défini (Taranto, 2008 ; Aceti, 2010). En d'autres termes, il est fait référence ici au souci du corps porté par les individus, dans la perspective de l'identité de sexe masculine.

En second lieu, l'« identité sociale » peut être distinguée de la première, même si elle lui demeure fondamentalement reliée. En effet, d'après les choix épistémologiques effectués, nous considérons que le rapport individualisé au corps, bien qu'ayant une existence propre, est avant tout ancré à un rapport social de sexe (Pfefferkorn, 2007 ; Thiers-Vidal, 2010). Cela signifie que l'identité masculine éprouvée par les individus à travers leur corps doit être reliée à « ce qu'ils en font » socialement : valorisation, compétition, comparaison. Cette socialisation de l'identité de sexe via le corps s'effectue à travers des rapports inter comme intra catégories de sexe. Pour en rendre compte, nous définissons trois catégories d'analyse relatives à l'« identité sociale » :

- *le degré de confiance et de déférence à l'égard des femmes* : dans une perspective de séduction, de sexualisation, d'approbation ou de hiérarchisation, nous cherchons ici à enregistrer les éléments qui indiquent que la pratique du bodybuilding a été ou est entreprise pour mieux se situer à l'égard des femmes. Mieux se situer signifie chercher à capter leur regard en pensant qu'un corps musclé sélectionne les « prétendants potentiels » en tant qu'indicateur de virilité (Klein, 1993 ; Luciano, 2001), tout comme il s'impose pour réaffirmer les frontières visibles entre les hommes et les femmes, à l'avantage des premiers (Bereni & alii, 2008 ; Butler, 2009). Il peut s'agir d'une motivation de départ comme d'un sentiment actuel.

- *le degré de confiance et de déférence à l'égard des autres bodybuilders* : le bodybuilding est le sport de la comparaison permanente, dans la vie de tous les jours, mais surtout lors de l'entraînement, à la salle (soit directement par les regards, soit indirectement par les miroirs). La comparaison implique donc pour

chacun un sentiment de confiance et de déférence particulier à l'égard des autres bodybuilders. Ceux-ci sont perçus d'une part comme membres d'une même communauté partageant des buts similaires et pouvant à ce titre être associés au projet de développement corporel de chacun. D'autre part, ils sont aussi des concurrents potentiels, source de motivation comme de hiérarchisation, donc de sentiment de supériorité/d'infériorité.

- *le degré de confiance et de déférence à l'égard des hommes en général* : la problématique des rapports sociaux de sexe évoquée, de même que les éléments précédents relatifs à la comparaison avec les autres bodybuilders, s'applique aux hommes en général. Le bodybuilding est aussi un moyen d'espérer apparaître plus masculin et viril vis-à-vis des autres hommes, ce qui implique à nouveau la définition d'une situation en termes de supériorité/d'infériorité.

Troisièmement, l'« engagement corporel » désigne toutes les dimensions du bodybuilding qui mettent en jeu les aspects physiques de la pratique. Ce sport entraîne une transformation du corps qui hiérarchise les pratiquants, et les classe dans certaines catégories de profils physiques. Au-delà de cet aspect statique, perceptible au moment de l'analyse, il est important de comprendre comment les pratiquants se situent dans une vision diachronique. Autrement dit, l'« engagement corporel » fait aussi référence au projet de développement corporel dans le temps long, au centre de la logique coûts/avantages de long terme définie par chaque pratiquant (Monaghan, 2001). Enfin, l'« engagement corporel » doit bien évidemment tenir compte de l'investissement au moment de l'entraînement. C'est en effet le lieu même de la production du « corps rationnel » (Queval, 2008), où le bodybuilder s'adonne au « culte de la performance » (Ehrenberg, 2008). D'où le choix de retenir les 3 catégories citées *supra*, et que nous détaillons ci-après :

- *le profil du bodybuilder* : nous tenons compte dans cette catégorie des 3 profils identifiés dans le bodybuilding, à savoir ectomorphe, mésomorphe et endomorphe<sup>103</sup>. Cela permet de rendre compte de la diversité des physiques, sachant qu'ils renvoient pour nous à un engagement croissant dans la pratique (mésomorphe et endomorphe surtout étant les plus engagés).

- *la volonté de transformation du corps* : c'est cette dimension qui permet de faire émerger le projet de long terme de développement corporel de chaque bodybuilder. Par ce biais, nous cherchons à connaître leur vision de la pratique, et leur volonté de changer plus ou moins radicalement le corps.

- *la temporalité et le vécu de l'engagement* : il est essentiel d'intégrer dans l'« engagement corporel » l'expérience des bodybuilders. Cela renvoie au nombre d'années de pratique, mais surtout leur rapport à l'entraînement. Ce dernier est analysé à partir de leur fréquence hebdomadaire tout comme de leur intensité, qui donne une indication quant au sérieux de l'investissement pour transformer le corps. Tous les aspects techniques liés à la production du corps (Papin, 2008) sont donc mobilisés ici.

---

<sup>103</sup> Voir p 87.

Enfin, l' « engagement systémique » intègre les catégories qui montrent que le bodybuilding est plus qu'une activité sportive, au sens physiologique du terme. Pour produire les résultats escomptés, il convient de rationaliser toutes les dimensions de la vie quotidienne. Dans le parallèle effectué avec le système capitaliste, les moyens et les fins doivent coïncider de façon optimale, ce qui nécessite une organisation de tous les instants. En particulier, deux niveaux paraissent significatifs :

- *le degré de socialisation et d'intégration au bodybuilding* : être socialisé et intégré au bodybuilding désigne le fait d'être partie prenante de la vie d'un collectif, et de partager les principaux éléments de sa culture. Concrètement, le « système bodybuilding » implique de se positionner individuellement vis-à-vis des principes nutritionnels pris au sens large, c'est-à-dire en y incluant les produits de suppléments. Les mérites de ceux-ci, permettant de réaliser le projet de développement corporel, sont vantés par des médias et des modèles qui font partie intégrante de l'univers de ce sport. En d'autres termes, être socialisé et intégré au bodybuilding dépend aussi des rapports des pratiquants aux médias et aux modèles de ce sport (Berry, 2010 ; Vallet, 2013). Enfin, un des traits spécifiques de cette sous-culture est la consommation de produits interdits (Monaghan, 2001). Il est en conséquence central de savoir comment chaque pratiquant se positionne sur ce plan.

- *l'importance du bodybuilding dans la vie quotidienne* : si construire du muscle prend du temps à long terme, c'est aussi le cas au jour le jour. Outre le moment de l'entraînement, le bodybuilding impose de définir un rythme de vie spécifique amenant à « négocier » plusieurs dimensions. Nous pensons ici à celles de la vie professionnelle, de la vie amicale et de la vie de couple, puisque le bodybuilding peut pour certains s'apparenter à un système de vie : dans ce cas, ce n'est pas le bodybuilding qui est intégré à l'organisation de la vie quotidienne, mais au contraire celle-ci qui s'adapte aux nécessités diverses de la pratique. C'est dans cette perspective que la pratique peut devenir extrême, puisqu'elle devient « tout » pour le pratiquant, voire son entourage.

En résumé, quatre regroupements majeurs sont au cœur de notre grille d'analyse. Si nous revenons plus en détails sur l'application de celle-ci dans les chapitres 5 et 6, respectivement consacrés à l'identité et à l'engagement, notons que c'est à travers elle que les données issues des interviews, mais aussi de l'observation, ont été analysées. A partir de là, nous présentons plus en détails notre terrain de recherche et notre groupe de bodybuilders dans le point suivant.

#### **4.1.2 Présentation du terrain**

Nous commençons par donner plus d'éléments concernant les principales caractéristiques des 3 Gyms où nous avons mené nos observations, avant de mettre en évidence les particularités de notre groupe sélectionné de 30 bodybuilders.

#### 4.1.2.1 Les 3 salles de bodybuilding

En ce qui concerne les salles tout d'abord, celles-ci sont situées à Annecy, à Epagny et à Cluses, 3 villes de Haute-Savoie en France. Ce sont trois salles que nous connaissons bien, pour y avoir pratiqué personnellement le bodybuilding au cours des années précédant le début de la recherche de terrain<sup>104</sup>, et donc pour y avoir noué de nombreux contacts. Les deux premières appartiennent au même groupe, et possèdent environ 1000 pratiquants, qui peuvent accéder par leurs droits aux 2 salles (et aux autres du groupe). La dernière est indépendante, et possède des effectifs beaucoup plus réduits : il n'y a environ « que » 200 adhérents. Il est important de préciser ici que tous les adhérents des 3 salles n'y vont pas pour faire du bodybuilding.

En effet, si ces trois salles ont comme principale activité proposée les activités liées à la construction du muscle, leur offre est très large et segmentée, pour cibler encore plus de clients et donner l'impression de personnaliser la relation. C'est essentiellement le cas de celles d'Annecy et d'Epagny. Concrètement, à côté de l'activité musculation pratiquée sur un « plateau » en libre accès, existe tout un ensemble de cours collectifs de fitness, de vélo, de « step » ou encore d'aquagym. Nous aurons l'occasion d'y revenir, mais notons déjà que les activités y sont fortement genrées, sachant que dans les 3 salles, plus de la moitié des adhérents sont des femmes : celles dédiées à la musculation « pure » sont essentiellement le fait des hommes, alors que celles collectives et hors « plateau » sont très majoritairement le fait des femmes. Les seuls hommes qui y participent sont des hommes âgés.

Ainsi, à ces activités correspond une certaine organisation de l'espace. Autrement dit, toutes ces activités ont un territoire propre, segmenté physiquement ou de fait. C'est le cas des salles d'Annecy et d'Epagny qui sont plus grandes (500 m<sup>2</sup>) puisqu'elles disposent de plus d'espace, mais aussi de celle de Cluses : malgré sa superficie plus petite (250 m<sup>2</sup>), il y existe un espace pour chaque activité<sup>105</sup>. Nous avons en conséquence mené nos observations dans tous ces espaces, même si nous nous sommes concentré sur les parties de la salle dédiées au bodybuilding. De même, nous avons inclus dans nos observations les vestiaires des hommes, où se construisent des interactions et des comportements particulièrement significatifs sur le plan du genre. Nous rendons compte de cette organisation, et de ses incidences sur les interactions dans les différents espaces des 3 Gyms, de façon plus détaillée dans les chapitres suivants, au moment où nous présentons nos données d'observation.

En somme, nous pouvons affirmer que ce qui nous a guidé lors de chaque observation a été d'être au plus près des acteurs, notamment pour mieux les connaître, et parvenir à délimiter notre groupe sélectionné pour réaliser nos interviews auprès de 30 bodybuilders. Nous présentons ces pratiquants ci-

---

<sup>104</sup>Plus concrètement, au moment de l'étude de terrain, nous nous entraînions à la salle de Cluses depuis 4 ans (deux années en tant que pratiquant régulier (soit au moins trois fois par semaine), et dans les salles d'Annecy et d'Epagny depuis six ans, dont trois régulièrement.

<sup>105</sup>Voir les annexes 8,9,10, 11 et 12.

après, aussi bien au niveau de leurs principales caractéristiques que des différents contextes dans lesquels ils ont été interrogés et observés.

#### 4.1.2.2 Les 30 bodybuilders et leur environnement

Comme indiqué, c'est par nos relations de connaissances et au moment des observations que nous avons sélectionné 30 bodybuilders, selon le protocole décrit précédemment. Pour donner plus de détails sur ces 30 pratiquants sélectionnés, nous les présentons à travers certaines de leurs caractéristiques dans le tableau suivant, recensées au moment des entretiens :

**Tableau 9: Principales caractéristiques des bodybuilders étudiés**

Pseudonyme	Profil physique	Age	Pratique depuis (années)	Diplôme	PCS	Vie de famille
Diego	Ectomorphe	18	2	Bac	Inactif <i>Etudiant</i>	Célibataire
Marc	Mésomorphe	25	3	Bac Pro	Chômeur	Célibataire
Patrick	Endomorphe	31	8	Bac + 3	Cadre	En couple
Thierry	Endomorphe	39	17	Bep	Employé	Célibataire
Clovis	Endomorphe	29	12	Bep	Employé	En couple
William	Endomorphe	48	8	Bep	Employé	En couple
Joris	Ectomorphe	18	2	Bac	Inactif <i>Etudiant</i>	Célibataire
Clément	Ectomorphe	18	4	Bac	Inactif <i>Etudiant</i>	Célibataire
Damien	Mésomorphe	44	20	Sans Diplôme	Employé	Célibataire
Martin	Mésomorphe	37	7	Bac + 3	Profession intermédiaire	En couple
Clovis	Mésomorphe	42	6	Bep	Ouvrier	En couple
Nahel	Endomorphe	34	14	Bep	Ouvrier	En couple
Benoît	Endomorphe	29	12	Bts	Cadre	En couple
Benjamin	Mésomorphe	33	8	Bac Pro	Ouvrier	En couple
Boris	Mésomorphe	30	13	Bac + 3	Profession intermédiaire	En couple
Thibault	Endomorphe	38	20	Sans Diplôme	Artisan, Commerçant, Chef d'entreprise <i>Chippendale</i>	En couple



Pseudonyme	Profil physique	Age	Pratique depuis (années)	Diplôme	PCS	Vie de famille
Cédric	Mésomorphe	50	26	Bac + 3	Artisan, Commerçant, Chef d'entreprise <i>Ostéopathe</i>	En couple, avec enfants
Sébastien	Endomorphe	38	18	Sans Diplôme	Employé	En couple, avec enfant
Lucas	Mésomorphe	27	9	Bts	Cadre	En couple
Nathan	Mésomorphe	22	3	Bep	Ouvrier	En couple
Lois	Mésomorphe	32	8	Bac + 4	Cadre	En couple
Matis	Ectomorphe	22	5	Bep	Ouvrier	Célibataire
Yvan	Endomorphe	28	10	Bep	Ouvrier	En couple, avec enfants
Elliot	Endomorphe	32	15	Bep	Artisan, Commerçant, Chef d'entreprise <i>Chippendale</i>	En couple
Timéo	Mésomorphe	52	20	Bac + 3	Cadre	Célibataire (divorcé)
Elouan	Mésomorphe	45	20	Bep	Ouvrier	En couple, avec enfants
Théo	Endomorphe	28	11	Bep	Employé	En couple
Pierre	Endomorphe	41	20	Bac + 3	Profession intermédiaire	Célibataire, avec enfant
Mathieu	Ectomorphe	22	1	Bac Pro	Ouvrier	Célibataire
Romain	Endomorphe	32	15	Bep	Ouvrier	En couple, avec enfants

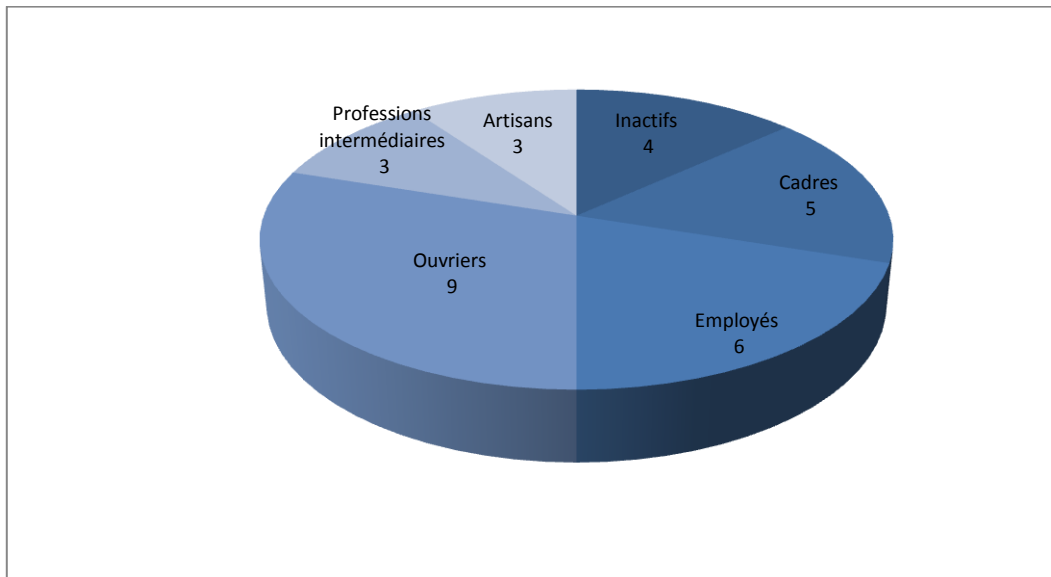
Source : Auteur.

Nous reviendrons plus en profondeur par la suite sur les éléments relatifs à leur degré d'engagement dans la pratique<sup>106</sup>, mais attardons-nous quelques instants sur leur recrutement scolaire et social. Au moment de l'enquête, en ce qui concerne les diplômes, 9 possèdent un diplôme de l'enseignement supérieur, 6 ont un baccalauréat (3 général et 3 professionnel), 12 ont un BEP et 3 n'ont aucun diplôme. La tendance paraît relativement équilibrée, même si plus de la moitié des bodybuilders sont peu qualifiés ou liés à des filières courtes et professionnelles.

<sup>106</sup> Voir le chapitre 7 p 275.

En ce qui concerne le recrutement social, l'appartenance à une catégorie « populaire » (« Ouvriers »-« Employés »-« Chômeurs ») est beaucoup plus marquée, bien qu'il y ait des liens avec la dotation en capital culturel (diplôme) : en effet, s'il y a 15 personnes essentiellement issues des groupes sociaux « Ouvriers » et « Employés », il est important de noter que 2 personnes « Commerçants, artisans, chefs d'entreprise » sont des Chippendales. Nous pouvons les y rajouter en tenant compte de leur faiblesse de capital culturel sur le plan scolaire. Mais en y additionnant un chômeur et 3 étudiants, nous pouvons affirmer qu'il y a une surreprésentation relative des catégories populaires dans le groupe sélectionné (5 cadres seulement). Le graphique suivant résume l'appartenance sociale de ces 30 pratiquants :

**Graphique 2 : Appartenance socioprofessionnelle des bodybuilders**



Source : Auteur.

Ainsi, les développements précédents montrent à quels points les méthodes de l'observation et de l'entretien sont essentielles dans le cadre d'une étude de terrain. Elles créent une dynamique de recherche par leur complémentarité, ce qui impose au chercheur de faire évoluer positivement ses questions et son positionnement dans la recherche pour une meilleure investigation du réel. Dans notre cas, cette « corrélation créatrice » entre les deux s'est réalisée aux différents moments que nous avons décrit précédemment, et que nous synthétisons dans le tableau suivant :

Tableau 10 : Présentation de nos différentes phases de recherche

<b>Phase de recherche</b>	<b>Observations</b>	<b>Entretiens</b>
<b>Phase I</b> <i>juin 2009-août 2009</i>	10 observations à Annecy 12 observations à Epagny 2 observations à Cluses } 24  Objectif : noter le plus d'éléments significatifs dans la salle pour construire une grille d'observation	
<b>Phase II</b> <i>septembre 2009-novembre 2009</i>	18 observations à Annecy 14 observations à Epagny 10 observations à Cluses } 32  Objectif : tester et appliquer notre grille d'observation 1 (exploration et approfondissement)	Objectif : Construire un guide d'entretien 1 pour des entretiens exploratoires
<b>Phase III</b> <i>novembre 2009-décembre 2009</i>		2 entretiens exploratoires (un pratiquant d'Epagny, un pratiquant de Cluses)  Objectif : Construire un guide d'entretien 2
<b>Phase IV</b> <i>janvier 2010-septembre 2010</i>	17 observations à Annecy 25 observations à Epagny 12 observations à Cluses } 54 (février 2010-mai 2010)  Objectif : Appliquer notre grille d'observation 2 (vérification)	Construction d'un guide d'entretien généralisable à tous les pratiquants (janvier 2010)  30 entretiens réalisés (janvier 2010-septembre 2010)  Objectif : Mettre en correspondance les éléments tirés de l'observation et accéder au vécu des bodybuilders
<b>Phase V</b> <i>octobre 2010-janvier 2013</i>	Restitution des données tirées de l'observation et des entretiens Objectif : Avoir toutes les données à disposition pour être en mesure de les analyser	
<b>Phase VI</b> <i>février 2013-février 2014</i>	Définition de cadres d'analyse des données  Utilisation de ces cadres d'analyse pour filtrer les données Objectif : Relier les données de terrain aux hypothèses de recherche	

Au-delà des aspects strictement méthodologiques, les éléments précédents indiquent que la connaissance et l'intégration au terrain que le chercheur possède peuvent s'avérer très importantes pour progresser dans ses investigations. Autrement dit, son « vécu » compte. Il est donc important de savoir pour le chercheur quel degré d'immersion au terrain privilégier, pour développer son « vécu ». En suivant Gold (1958), plusieurs modalités sont possibles :

- le « *rôle périphérique* » : le chercheur côtoie les acteurs observés, mais il ne participe pas à leurs activités. Il peut y avoir des motivations d'ordre épistémologiques (outre la méfiance durkheimienne, citons par exemple aussi Park qui insistait pour que le sociologue observe mais ne participe pas, condition de l'objectivité scientifique à ses yeux), comme éthiques au sens large (dans les phénomènes de délinquance par exemple) ;

- le « *rôle actif* » : contrairement au cas précédent, le sociologue s'immerge davantage dans le fonctionnement du groupe étudié, pour y adopter un rôle plus central. La position de Whyte (2007) dans son étude sur la structure et le fonctionnement d'un quartier italien de Boston en est l'illustration : non seulement il noue des contacts avec certains membres du groupe étudié pour accéder à de l'information, mais il devient ami du leur chef, ce qui lui permet de vivre au quotidien l'expérience de la bande en étant associé à ses activités. Ici, l'observation directe se transforme en observation participante ;

- l' « *immersion totale* » : il y a là une progression dans le degré d'immersion du chercheur. S'il participe aux activités du groupe, il a également le même statut que ses membres, possède des sentiments et des points de vue semblables. Il peut ainsi faire l'expérience des émotions et des conduites des participants. C'est la posture adoptée par Wacquant (2002), ou plus récemment Bujon (2005) dans leurs études respectives sur le milieu de la boxe. Ce dernier, parce qu'il cherche à comprendre la façon dont s'organise l'entraînement du boxeur dans un quartier urbain défavorisé, a été amené à pratiquer ce sport au contact du groupe observé, pour mieux ressentir et réinterpréter les motivations et les logiques des acteurs. Cette « immersion totale » montre à travers l'exemple précédent que c'est seulement au cœur de la pratique que le chercheur est en mesure de comprendre le sens des motivations et du travail du boxeur, ainsi que les règles instaurées dans ce milieu. Sur le plan méthodologique, la perspective est renversée : le chercheur passe de l'observation participante à la participation observante, qui ouvre ensuite la possibilité des entretiens.

En ce qui concerne notre propre étude, nous avons opté pour l' « immersion totale », compte tenu de notre double statut. Et c'est avant tout celui de bodybuilder qui nous a permis d'accéder au « réel de référence » (Olivier de Sardan, 2008) : nous n'avons pas été « contraint » à pratiquer pour comprendre sociologiquement. Ce « vécu » nous a semblé déterminant pour la réalisation de notre étude, même s'il a fallu sans cesse « négocier » avec lui.

## 4.2 Les questionnements épistémologiques de notre recherche

Dans notre recherche, des questionnements importants ont émergé sur le plan épistémologique, en particulier en ce qui concerne notre subjectivité et notre positionnement. Nous revenons sur ces interrogations dans un premier temps, avant de mettre en évidence ensuite pourquoi et par quels moyens nous avons choisi d'assumer et de tenir compte dans l'acte de recherche de notre « savoir situé » au sens large du terme.

### 4.2.1 *Que faire de la subjectivité du sociologue dans la recherche chez soi ?*

Trois dimensions sont abordées successivement ici : nos premières questions générales relatives à la prise en compte notre subjectivité, puis plus précisément les débats entre les partisans d'une nécessaire mise à distance de celle-ci et ceux qui au contraire préconisent de l'assumer.

#### 4.2.1.1 **Nos interrogations de départ : quelle place et quel statut donner à la subjectivité ?**

Tout chercheur entretient un rapport personnel avec son objet d'étude, quelle que soit sa discipline : le choix de la thématique de recherche renvoie à un intérêt scientifique particulièrement « parlant », une sensibilité voire un vécu personnels, qui font qu'il existe une part de subjectivité incontournable dans l'acte de recherche. C'est particulièrement le cas en sociologie, où le chercheur fait non seulement partie du monde qu'il étudie, mais le vit en permanence de par son statut, sa position et son rôle dans la société. Sa subjectivité, son « moi je », font partie inhérente du processus de recherche, au moins au départ. De façon encore plus prononcée, lorsque le sociologue est amené à se confronter directement au terrain dans une perspective plus anthropologique et ethnologique, l'engagement, la proximité voire l'appartenance qui en résultent ou qui existent initialement façonnent inévitablement la subjectivité, donc les propres perceptions et les schèmes du chercheur.

Plus précisément, par subjectivité, nous entendons ici la prise en compte par le chercheur dans sa démarche scientifique de l'ensemble des définitions personnelles de la situation en tant qu'Être pensant face à un objet d'étude sociologique, qui dépendent de trois éléments interreliés :

- ses « intuitions » scientifiques mais aussi profanes ;
- son vécu personnel de l'activité sociale qu'il étudie lié à son degré d'engagement et d'appartenance au terrain ;
- sa position renvoyant à son statut et à son rôle sociaux.

Le chercheur rend et tient compte plus ou moins fortement de ce triptyque dans l'acte de recherche. Dans cette configuration, la coupure entre monde social vécu et monde savant souvent prônée dans le domaine des sciences est *a priori* moins évidente, voire même est combattue pour permettre une meilleure analyse du fonctionnement du social : en effet, la prise en compte de la subjectivité du chercheur dans l'acte de recherche est présentée comme incontournable et nécessaire. C'est pourquoi, en lien avec des analyses pionnières sur les relations entre le scientifique et son terrain comme celle de Berreman (1962), de plus en plus de chercheurs en sciences sociales ont appelé au cours de la période contemporaine à « *accepter et à exploiter la subjectivité de l'observateur* » (Devereux, 1980, p 30), certains comme Lourau (1988) ayant même été jusqu'à parler de « nouveau paradigme implicationnel ».

Pourtant, ce choix n'a jamais fait consensus au sein de la sociologie, notamment dans la tradition française (Durkheim, 2009). En effet, il n'est pas sans poser un certain nombre de problèmes sur les plans méthodologique et épistémologique (Olivier de Sardan, 2000) : si le « facteur personnel » du chercheur intervient dans toute production scientifique, il peut créer des biais en sciences sociales qui se basent sur des dispositifs expérimentaux limités et reposent donc sur un savoir peu cumulatif, sachant qu'elles sont dans le même temps fortement soumises aux pressions et aux idéologies diverses. C'est d'autant plus le cas lors d'études de terrain menées dans le cadre d'une démarche compréhensive, qui nécessitent l'utilisation de méthodes qualitatives, où le recueil des données se fonde sur des techniques apparemment moins objectives que les techniques d'enquête par exemple.

Dans ce contexte, la question de la validité et de la légitimité scientifiques d'une étude sociologique mêlant démarche compréhensive et situation de proximité, d'implication voire d'appartenance du chercheur à son terrain, émerge : doit-il tenir compte ou au contraire éloigner sa propre subjectivité, l'analyse scientifique semblant soumise à ses propres perceptions ? S'il l'accepte et s'en sert, jusqu'au faut-il et doit-il aller, pour demeurer dans la science et éviter les jugements de valeur ? Ces interrogations complexes ont été d'une importance cruciale pour nous. C'est pourquoi, nous souhaitons aborder ce problème à travers deux questionnements majeurs : premièrement, comment étudier, conformément à des préceptes sociologiques fondamentaux comme la « neutralité axiologique », des pratiques (ou des situations, des discours, des cultures, etc.) et leur sens, ou la place qu'elles occupent dans le quotidien des sujets, tout en appartenant soi-même à une même catégorie ? La seconde question vient s'y greffer, une fois que nous considérons qu'il existe une solution viable à la première : quel statut pouvons-nous donner à l'expérience personnelle dans ce cadre, comment utiliser les expériences faites avec l'objet d'étude en question, mais acquises parfois hors des démarches formelles de la recherche ?

Ces deux questions portent donc sur les moyens de « prendre de la distance » tout en exploitant la proximité au terrain d'étude, mais aussi sur la pertinence de l'idée-même de « prendre de la distance » dans la recherche sociologique, en

particulier de nature plus anthropologique comme la nôtre. Nous discutons de ces interrogations ci-après.

#### 4.2.1.2 Mettre à distance la subjectivité...

La question centrale qui apparaît au chercheur, souvent dès le début de sa recherche, est de parvenir à « négocier » sa propre subjectivité. S'il s'estime en particulier membre de la population étudiée avant d'être un sociologue l'analysant, il va se demander comment gérer ce double statut. Une première possibilité est de privilégier la distanciation conscientisée par rapport à son propre vécu. Certes, son histoire, sa place et son statut dans les groupes observés peuvent le guider et lui faciliter la tâche ; mais il peut chercher à s'en tenir là. Une telle attitude renvoie à la conviction que l'expérience scientifique, qui nécessite une première phase de « rupture » avant celles de la « construction » et de la « constatation » selon Quivy et Van Campenhoudt (1995)<sup>107</sup>, consiste en la prise de distance maximum avec ses propres perceptions, c'est-à-dire son propre vécu et ses prénotions (Durkheim, 2009).

En effet, dans les croyances populaires comme dans les milieux académiques, la scientificité d'une discipline repose sur une l'idée que l'expérience doit être appréhendée de façon dépassionnée, détachée, objective (Copp & Kleinmann, 1993). Ainsi, en sciences sociales, il apparaît *a priori* que sans distanciation et sans une plus grande autonomie de pensée, le chercheur ne peut se détacher du sens commun. Au contraire, s'il met à distance son expérience et ses convictions, il éloigne le « danger » du sens commun, et adopte une véritable attitude scientifique. C'est même indispensable lorsque le chercheur entretient un degré de proximité voire d'appartenance très fort à son objet d'étude, car il serait victime de conflits émotionnels et de jugements moraux (Adler & Adler, 1987). Il s'agit en l'occurrence d'une situation que nous avons expérimentée tout au long de notre recherche, et surtout au début, lorsqu'il s'agissait de réaliser des choix épistémologiques et méthodologiques. Le fait d'être un bodybuilder, membre d'une communauté de 3 salles, semblait de prime abord aller à l'encontre d'une démarche objective et de la mise en place de toute protocole scientifique.

Notre exemple paraît confirmer le principe selon lequel le chercheur devrait donc être très vigilant dans son approche pour garantir son objectivité, pour tendre vers une « non conscience » comme dirait Bourdieu. Ce dernier se méfie fortement d'ailleurs d'une démarche trop « pragmatique » en sciences sociales qui, en réduisant le monde social aux représentations des acteurs et du chercheur, tomberait dans le subjectivisme, et dépouillerait l'analyse de sa richesse : si le sociologue « *se contente de nous rapporter l'analyse profane, que nous apprend-il ?* » (Delas & Milly, 2009, p 432). En conséquence, le plus grand problème devient de ce fait que le chercheur en sciences sociales risque

---

<sup>107</sup> Voir l'annexe 13.

de transposer directement à son étude les prénotions de la population étudiée, sans passer par des conceptualisations sociologiques (Hamel, 2006).

D'autres soulignent la nécessité d'une telle posture : *"there must always remain some part held back, some social and intellectual "distance". For it is in the "space" created by this distance that the analytic work of the ethnographer gets done"* (Hammersley & Atkinson, 1983, p 102). Dans une même perspective, Olivier de Sardan (2000) exprime son scepticisme quant à la prise en compte de la subjectivité du chercheur en sciences sociales dans l'acte de recherche, en particulier du fait des biais potentiels liés à un degré d'engagement trop fort à son terrain :

1) il peut tout d'abord survenir un « piège populiste » : un excès d'implication subjective et sentimentale peut le rendre aveugle aux autres logiques que celles qu'il vit, en croyant que ce qu'il ressent est forcément ce que ressentent les observés. Le chercheur ne ferait que transposer son point de vue sur celui des acteurs : *« nous risquons de tomber dans la facilité en attribuant aux gens ce que nous pensons que nous ressentirions si nous étions nous-mêmes dans leur situation »* (Becker, 2002, p 42). Il oublierait de ce fait les différences de trajectoires et de positions qui existent pourtant entre les deux, donc risquerait de tomber dans l'égoïsme et l'ethnocentrisme. En effet, comme le rappelle Viveros (1990, p 11), *« un des risques auquel on est exposé quand on fait de l'anthropologie chez soi, c'est de rester aveugle à sa propre culture. [...] Le chercheur a un double statut, d'acteur et d'observateur de la société. Comment passer de l'un à l'autre sans mélanger les genres ? »*.

Sur le plan scientifique, ce biais pose problème car il tend à faire penser que le chercheur ne soumet son analyse qu'à des facteurs personnels et situationnels difficilement reproductibles et peu maîtrisables, alors que l'idée même de science implique une mise à jour de régularités et de systématisations : le facteur subjectif doit pouvoir être transformé en indicateur objectif du réel. Sinon, le chercheur court le risque d'une sur-interprétation des données qu'il a recueillies, en « violant » le « réel de référence » du fait d'une trop grande distance voire une contradiction entre les références empiriques du terrain et les propositions interprétatives du chercheur (Olivier de Sardan, 2008) ;

2) ensuite, un deuxième biais possible survient lorsque le chercheur qui participe à la vie de son terrain s'interroge sur le statut à donner à l'explicitation de son rapport à celui-ci. Si des chercheurs prônent plutôt « l'ascétisme intellectuel » (Laplantine, 1996, p 44) consistant à ce que le chercheur ne livre pas ses propres histoire et expérience de recherche, d'autres soulignent au contraire la nécessité de s'exposer, critiquant la vision de la recherche *« comme une expérience mystique dont on ne peut rien dire »* (Weber, 1989, p 139). Olivier de Sardan penche plutôt pour la première conception, car il se méfie de la « position dominocentrique » du scientifique. Ce dernier doit en effet être vigilant quant à sa trajectoire biographique, mais aussi quant à sa position d'intellectuel, car elles influent forcément sur l'analyse du monde observé et sur les interactions que le chercheur noue avec les acteurs de son terrain. Or le



problème est que *“we commonly impose our communicative norms on our consultants. This practice amounts to communicative hegemony. [...] Communicative hegemony is a rather more subtle and persistent form of scientific colonialism”* (Briggs, 1986, p 121). Dans le sens inverse, Olivier de Sardan expose la possibilité de stratégies de résistance voire de manipulation des acteurs par rapport à l'acte de recherche, dont le chercheur doit se méfier ;

3) enfin, il existe un biais potentiel d'« hyper-interactionnisme » : le chercheur qui s'inscrit dans une démarche socio-anthropologique, engagé à son terrain et qui interagit en permanence avec les acteurs parce qu'ils vivent la même expérience, coure le risque de ne s'en tenir qu'au discours des acteurs, c'est-à-dire de croire que la recension du matériau qui en découle est d'emblée scientifique, parce que « vraie ». La connaissance scientifique résulterait d'une coproduction de savoirs d'acteurs en contact qu'il s'agirait uniquement de retranscrire. C'est d'autant plus le cas lorsque la présence sur le terrain apparaît comme « ludique », ce qui ferait perdre le contrôle du processus de recherche (Copp & Kleinmann, 1993). Autrement dit, il y a le danger d'« hétéronomie intellectuelle », le chercheur ayant l'obligation de réintroduire une distance par rapport au monde et aux sujets observés (Althabe, 1990).

En somme, les arguments précédents amènent le chercheur à se méfier de toute référence à sa propre subjectivité dans l'acte de recherche de nature socio-anthropologique, voire à la rejeter. Plus précisément, si la question de la place de celle-ci se pose notamment par rapport au degré de proximité du chercheur à son terrain, c'est surtout celle de son statut qui émerge : parce que l'analyse scientifique doit tendre vers l'objectivité, prendre de la distance avec sa subjectivité apparaît au chercheur comme indispensable, pour éviter les prénotions (Durkheim, 2009), les biais de positions et les effets de l'influence des subjectivités des acteurs sur son cadre analytique.

Pourtant, des doutes peuvent aussi apparaître chez le chercheur « engagé » quant à sa capacité à comprendre et à rendre compte de la complexité du réel : il peut éprouver le sentiment de passer à côté d'un certain nombre d'éléments importants, simplement parce que comme il les vit, il croit qu'ils devraient être forcément rejetés. Il est alors susceptible d'expérimenter la posture inverse, qui consiste à tenir compte de sa propre subjectivité, de l'assumer et de lui donner un véritable statut dans l'acte de recherche. C'est cette posture que nous avons choisie, comme nous le détaillons ci-après.

#### **4.2.1.3 ... ou l'assumer ?**

En suivant Elias (1956), la posture scientifique consistant à se méfier de la subjectivité du chercheur en sciences sociales est discutable car elle revient finalement à croire que celui-ci doit et peut s'inspirer de celle des chercheurs dans les sciences les plus « scientifiques », comme les sciences physiques et naturelles. Or penser que les mêmes théories et méthodes pourraient être transférées strictement aux sciences sociales constitue une erreur, car l'objet

d'étude et la façon de l'appréhender ne sont pas les mêmes. Autrement dit, ce ne sont pas seulement le développement et l'utilisation de méthodes spécifiques qui séparent les deux types de sciences, mais surtout les caractéristiques des problèmes et des théories elles-mêmes qui supposent un plus ou moins grand détachement.

En effet, le degré de généralité et de détachement sur lequel s'appuient les sciences naturelles et physiques est impossible en sciences sociales. Dans celles-ci, le chercheur est lui-même partie prenante de son objet d'étude, c'est-à-dire qu'il possède le double statut de chercheur et de membre du groupe qu'il étudie : ici, les sujets sont en même temps les objets. Il ne peut s'empêcher de participer à l'expérience d'une manière ou d'une autre, directement ou par identification. Et plus il est impliqué dans la situation d'un groupe, plus il lui est difficile de prendre de la distance par rapport à ce qui lui arrive et par rapport à son rôle. En résumé, "*the idea of a pure knowing mind outside history is simply an epistemological conceit*" (Fee, 1988, p 53).

Mais ce degré de généralité et de détachement n'est pas non plus forcément souhaitable en sciences sociales. En particulier, une telle attitude empêche de percevoir la diversité des phénomènes étudiés et toutes les interdépendances associées. Les chercheurs souhaitant se détacher au maximum de leur objet d'étude se privent sans doute d'instruments et de thématiques de recherche très porteurs. En effet, la chance du sociologue dans un tel cadre de recherche par rapport au chercheur des sciences dures est que, en tant que partie prenante de l'environnement étudié, il peut vivre et ressentir les phénomènes sociaux à partir de sa propre expérience.

Autrement dit, nous pouvons considérer que son implication est une des conditions pour comprendre certains problèmes, et les résoudre ensuite en tant que scientifique, car il agit en tant qu'acteur social. Comme le rappelle Goffman (1989), les chercheurs de terrain ne peuvent atteindre leurs objectifs qu'à la condition de se placer dans la même situation que les observés, de façon répétée. Ce statut lié à son appartenance ou sa proximité à son terrain de recherche signifie en somme compter sur les interactions pour faire progresser ses connaissances scientifiques, car le succès de toute recherche de sociologie anthropologique dépend en grande partie de l'adhésion des participants (Copp & Kleinmann, 1993).

Ainsi, la posture épistémologique objectiviste qui chercherait à nier à tout prix la subjectivité du chercheur est difficile à tenir, puisque celui-ci a des dispositions et des positions qui comptent (*standpoint*). Il est impossible de ne pas en tenir compte d'une manière ou d'une autre, et même de penser qu'il parviendrait à s'effacer totalement par rapport aux faits qu'il étudie. Cela signifie donc que les faits observés et *in fine* la production scientifique en sciences sociales ne peuvent pas être considérés comme désincarnés.

De même, cela veut dire que les catégories et les outils que le chercheur mobilise l'engagent car ils révèlent les choix opérés pour comprendre la réalité, vis-à-vis desquels il devra répondre : « *tout savoir est tributaire des positions*

que ceux qui le produisent occupent dans le monde, et donc aussi des privilèges qu'ils servent ou qui les guident » (Puig de la Bellacasa, 2003, p 43). Il existe en d'autres termes une *accountability* lorsque le *standpoint* est pris en compte et assumé : le sociologue produit des savoirs situés, mais il doit rendre compte de ses actes et répondre des conséquences. Dans notre recherche qui s'insère dans la perspective du genre, il a été important de chercher à intégrer et à rendre compte de la perspective d'être un bodybuilder masculin hétérosexuel.

Pour le chercheur, il est alors nécessaire de montrer en quoi la situation dans laquelle il se situe crée une perspective qui permet de voir le monde différemment. Même si son savoir situé est partiel, il n'en est pas pour autant non pertinent (Puig de la Bellacasa, 2003). En effet, une telle posture donne des propositions d'une autre nature pour produire des savoirs, et permet d'aller plus loin dans l'investigation scientifique. Cette posture rend possible l'analyse de la construction des faits comme de la théorie puisqu'elle les interroge d'une manière différenciée, voire inexistante jusque-là.

Or comme la science a pour but la meilleure et plus grande connaissance de la réalité, cette posture permet de tendre vers l'objectivation de celle-ci. C'est pourquoi Harding (1991) met en évidence qu'il n'y a pas de contradiction *a priori* entre les caractères situé et objectif du savoir car « *une science maximale objective est au contraire intéressée dans l'exploration de ses liens avec les mondes politiques et sociaux* » (Puig de la Bellacasa, 2003, p 44). La neutralité ne doit pas être confondue avec l'objectivité.

Pour certains, c'est même un rempart contre toute dérive de subjectivisme : “*to try and catch the interpretative process by remaining aloof as a so-called “objective” observer and refusing to take the role of the acting unit is to risk the worst kind of subjectivism – the objective observer is likely to fill in the process of interpretation with his own surmises in place of catching the process of interpretation with his own surmises in place of catching the process as it occurs in the experience of the acting unit which uses it*” (Blumer, 1969, p 86). De même, nous revenons à Harding (1991) qui appelle à créer par ce biais des « tensions » dans le savoir, pour faire émerger les positions multiples et faire s'interroger ensemble mais différemment les scientifiques des objets communs (principe des « divergences solidaires »).

Dans cette perspective, la « rupture épistémologique » souvent prônée dans les sciences sociales (Bourdieu & *alii*, 1968) entre sens commun et sens savant ne paraît ni évidente, ni nécessaire à opérer dans certaines recherches de cette nature. Par contre, avec la prise en compte du *standpoint*, il y a bien une autre forme de rupture épistémologique. En effet, cette posture propose d'une part de changer la production des savoirs dans leurs contraintes existantes en réhabilitant la subjectivité du chercheur, pour l'inscrire dans une « politique épistémologique de la présence » (Dorlin & Rodriguez, 2012). D'autre part, elle permet aussi d'examiner de façon critique ces contraintes de production du savoir (Puig de la Bellacasa, 2003). Le champ scientifique n'étant pas neutre, la

valorisation d'un savoir situé crée des « tensions » dans le savoir pour reprendre l'expression d'Harding, mais au sens où elles vont avoir une visée subversive pour modifier l'ordre scientifique existant. Le principe d'*accountability* doit aussi avoir cette fonction de modifier les rapports de force et les situations dans le champ scientifique.

En conséquence, la prise en compte de la subjectivité du chercheur est réhabilitée ici, dans les deuxième et troisième composantes que nous lui avons données<sup>108</sup>, à savoir son vécu personnel lié à son degré d'engagement et d'appartenance au terrain et sa position renvoyant à son statut et à son rôle sociaux. Elle peut être aussi réhabilitée pour la première composante qui concerne les « intuitions » profanes et scientifiques du chercheur. La prise en compte du *standpoint* du chercheur amène en effet à s'appuyer dans certains cas sur des *a priori* intéressants pour guider les orientations de la recherche.

Sur le plan des choix théoriques, elle est incontournable (Atkinson, 1992). Sur celui du vécu de l'activité sociale, elle est même indispensable, car la proximité ou l'appartenance à un groupe social rend plus accessible l'appréhension des problématiques qui le traversent, ainsi que du vécu des acteurs. Le chercheur de terrain doit considérer qui il est et ce qu'il pense, car sinon, il ne pourrait pas voir comment interpréter son objet d'étude (Copp & Kleinmann, 1993). Le rapport à la réalité matérielle, même à la matière pourrions-nous dire, est crucial car « *la connaissance ne découle pas d'un positionnement à distance à partir duquel représenter le monde mais plutôt d'un engagement matériel direct avec le monde* » (Puig Della Bella Casa, 2012, p 82).

Dans notre cas, ce facteur s'est avéré fondamental pour réfléchir à la façon dont le corps bodybuildé masculin est produit et positionné, notamment à travers les émotions et les sensations personnelles perçues lors de l'entraînement, dans le regard des autres ou dans les changements corporels expérimentés. Tenir compte de notre subjectivité a signifié ici accepter et bénéficier des avantages d'une réalité « incorporée » : celle-ci est productrice d'actions situées et ressenties, où même les sensations biologiques fournissent des cadres nouveaux à la perception de la situation, et au questionnement scientifique renouvelé. L'incorporation permet ainsi d'aller plus loin dans l'engagement, notamment parce qu'elle passe par le toucher, sens fondamental dans l'accès à l'information dans notre type d'étude. Le toucher fait en effet que notre corps est touché, ce qu' Haraway appelle « principe de réversibilité » (Puig Della Bella Casa, 2012, p 68). Le toucher donne la sensation de l'immédiateté, de la matérialité, et de la totalité.

Concrètement, pour donner des exemples relatifs à notre expérience et des cas d'études où le ressenti corporel est un enjeu, la sensation de force et de puissance ressentie lors de la vision des barres chargées que les autres regardent ou lorsque les muscles se gorgent de sang à l'entraînement ont guidé certains axes de nos grilles d'observation ou d'entretien. Les ayant éprouvé

---

<sup>108</sup> Voir p 152.

nous-même, nous avons alors cherché à les soumettre à l'expérience du vécu des autres pratiquants. C'est le cas dans le fait d'analyser la posture des participants face aux miroirs de la salle, vis-à-vis du regard porté par les autres et par la volonté de mettre indirectement en avant cette sensation de puissance par l'intermédiaire de la mise en valeur du corps (lieux fréquentés, vêtements portés, muscles visibles...).

De même, notre histoire personnelle de bodybuilder faite d'expériences, de rencontres, d'interaction et de fréquentation de lieux différents, bien que nous choisissons de ne pas l'exposer directement ici, nous a ramené à la volonté d'investiguer de façon scientifique le « pourquoi ». Or ce dernier semblait être relié à la question de la masculinité, et à un sentiment de faiblesse à son égard. D'où la mise en place de notre protocole scientifique détaillé jusqu'ici pour chercher à obtenir des réponses, et à produire des résultats valides. De ce point de vue, c'est là encore notre subjectivité qui nous a guidée dans ce questionnement.

Quoi qu'il en soit, cette posture de prise en compte de sa propre subjectivité ouvre alors de nouvelles potentialités de recherche, qui restaient jusqu'à lors déniées ou même « interdites », du fait du principe ultime de l'objectivité comme fin en soi. A ce titre, une comparaison avec l'expérience du colonialisme où l'anthropologue indigène est mieux placé que son homologue occidental pour analyser leur culture, est éclairante : *« il a [...] sur ses pairs occidentaux, un immense avantage : celui de connaître souvent, de l'intérieur, les peuples dont il parle, leur culture et leur langue, pour avoir grandi en leur sein et avoir lui-même appris à voir le monde comme eux, à sentir et à penser comme eux, ce qui lui rend infiniment plus aisée l'interprétation immanente des phénomènes qu'il décrit »* (Hountondji, 1993).

Le « stigmate » physique et/ou culturel est en effet important dans une communauté pour être « accepté », bien au-delà de la seule attitude : *« il faut souvent être membre de la communauté si l'on veut réduire l'incongruité entre observer comme observateur au risque de perturber la situation et observer en participant au risque de se voir contraint dans sa capacité à observer »* (Arborio & Fournier, 2008, p 29). C'est le cas dans le milieu du bodybuilding, où vouloir un « gros » physique ne suffit pas : être membre de la communauté passe par le volume musculaire affiché, qui positionne l'individu dans la hiérarchie des pratiquants, avec les avantages associés.

Dans notre cas, nous considérons que notre subjectivité prise en ce sens a facilité l'acceptation de notre étude, et des contraintes associées, par les pratiquants. Nos questions n'ont été que rarement rejetées, de même que les pratiquants semblaient apprécier dans les entretiens le fait que nous vivions ou avions nous-même vécu leur situation. Cela a permis de maintenir les échanges et de dénouer des situations parfois délicates, pour aborder les sujets sensibles mais cruciaux de notre étude : rapport à la masculinité, rapport aux femmes, prises de risques,...

Certes, nous ne nions pas non plus le fait qu'inversement, notre subjectivité a pu poser des problèmes à certains bodybuilders interviewés lorsque ces thèmes ont été abordés. En particulier, parler de masculinité et de virilité à un autre homme, « concurrent potentiel » dans l'« ordre sexué » tel que nous l'avons décrit tout au long de ce travail, n'est pas chose aisée, et peut restreindre l'information transmise. De même, notre absence de « naïveté » par rapport à l'objet, en tant que pratiquant, est susceptible de nous avoir fait perdre des données essentielles, puisque nous ne les recherchions pas ou ne leur donnions pas d'importance. Toutefois, nous considérons que conscientiser le fait d'assumer notre subjectivité nous a offert plus de perspectives que de contraintes : ce qui est important n'est pas uniquement les postures et les méthodes, mais ce que le chercheur décide d'en faire.

C'est pourquoi plus largement, nous pensons que la « vision » que le chercheur possède peut jouer un rôle crucial car il peut lors de son appréhension de la réalité sociale percevoir « *les adéquations et les inadéquations, l'inévitabilité ou la malléabilité* » (Heilbroner & Milberg, 1998, p 22) des phénomènes sociaux. Dans ces conditions, le chercheur qui s'inscrit dans la perspective précédente est amené à considérer qu'il « *doit exploiter la subjectivité inhérente à toute observation en la considérant comme la voie royale vers une objectivité authentique plutôt que fictive* » (Leiris, 1992, p 16). Autrement dit, il faut « *accepter et exploiter la subjectivité de l'observateur* », et ne pas la considérer comme un « *fâcheux contretemps dont la meilleure façon de se débarrasser est de l'escamoter* » (Leiris, 1992, p 30). Ainsi, dans certaines situations, démarche compréhensive et prise en compte de la subjectivité du chercheur peuvent ne faire qu'un, cette relation devant être assumée et même valorisée.

C'est là que nous comprenons l'importance de la rencontre entre subjectivité des acteurs et subjectivité du chercheur dans l'acte de recherche, dans une perspective de coproduction des savoirs. En effet, dans le contexte d'une étude comme la nôtre, le chercheur est un sujet qui est amené à interagir avec d'autres sujets pour la production même de la connaissance. Cette expérience commune du réel partagée avec les autres acteurs donne alors sens au monde vécu, qui influence la perception qu'il a de lui-même et du monde environnant (Corbett-Etchevers, 2011). En particulier, les phases d'observation et d'entretiens permettent de confronter la subjectivité du chercheur à des événements auxquels il n'était pas préparé, et donc à la remodeler. Les éléments discursifs et observationnels sont certes interprétés par le chercheur à un moment ou à un autre, mais ils sont avant tout produits par les acteurs eux-mêmes.

Dans cette perspective, comme le réel que le chercheur souhaite connaître correspond à celui que les sujets expérimentent, il doit tenir compte de la confrontation des consciences individuelles. En particulier, la prise en compte des réactions personnelles du chercheur lors des interactions est heuristique car elle ouvre toujours de nouveaux questionnements. Quand le chercheur laisse de côté ses sentiments, il laisse aussi probablement de côté les détails des événements qui ont provoqué de fortes émotions réactives en soi, et qui constituent potentiellement des signaux à creuser (Copp & Kleinmann, 1993).

Dans notre cas, rapportons deux exemples qui nous ont fréquemment et particulièrement interpellés dans nos interactions avec les pratiquants, et que nous avons été amené à vouloir creuser : le fait que les bodybuilders affirment très souvent pratiqués « pour eux », et le fait de comparer fréquemment leur propre performance ou celle des autres à celles des femmes et des homosexuels.

La méthode scientifique n'a en somme pas une « vie propre » (Charmaz, 1990, p 1164), mais est au contraire construite en permanence par les interactions avec les acteurs. D'où l'aspect heuristique de la recherche en « immersion totale » telle que nous l'avons énoncé précédemment<sup>109</sup>, permettant de mieux assumer sa subjectivité : « être là » est en soi un gage d'autorité (Van Maanen, 1988).

En conclusion de ce point, nous pouvons affirmer que si la subjectivité du chercheur en socio-anthropologie peut et doit dans certains cas posséder une place importante, l'essentiel dans la recherche scientifique est de s'interroger sur son statut : dans quelle mesure sa prise en compte permet-elle de faciliter l'accès à la connaissance, et de produire des résultats scientifiquement valides ? L'enjeu semble particulièrement difficile dans le choix évoqué de l'intersubjectivité car il s'agit notamment de parvenir à une définition commune de la situation entre les acteurs et le chercheur, et qui soit surtout acceptée et reconnue par la communauté scientifique. Il ne s'agit pas de s'en tenir au discours des acteurs, mais de le reconstruire pour qu'il ait une portée scientifique. Dans cette perspective, nous expliquons désormais comment le chercheur peut « négocier » sa subjectivité pour l'insérer dans un protocole de recherche valide sur le plan scientifique.

#### ***4.2.2 La subjectivité assumée, mais limitée et neutralisée***

Nous mettons en évidence dans ce second point que même lorsque le chercheur tient compte de sa subjectivité dans l'acte de recherche, celle-ci s'insère toujours au sein d'un protocole qui permet de l'inscrire dans une démarche scientifique. C'est l'objet de notre première réflexion, la seconde étant consacrée à la présentation plus détaillée des « filtres » nécessaires à la réalisation de ce processus.

##### **4.2.2.1 Des précautions aux précautions**

Les apports de l'intersubjectivité auxquels nous avons fait référence précédemment montrent que la prise en compte de la subjectivité du chercheur dans l'acte de recherche ne s'apparente pas à une pure retranscription de celle-ci, car elle doit s'inscrire dans de véritables démarche et protocole de recherche

---

<sup>109</sup> Voir p 151.

scientifiques. Seuls ceux-ci peuvent en effet permettre de garantir que les résultats de la recherche seront fondés et crédibles, et donc que l'étude basée en partie sur la subjectivité du chercheur pourra prétendre à un tel statut. Or l'idée même de science suppose tout d'abord une soumission des conjectures à l'expérience, comme l'a exprimé Popper (2007). Autrement dit, c'est le critère de l'expérience qui apparaît décisif, en s'inscrivant dans un protocole de recherche de la réfutation: si aucun test empirique ne peut être réalisé pour infirmer une thèse, alors elle ne peut être considérée comme scientifique.

C'est pourquoi il est fondamental pour le chercheur en sciences sociales de confronter sa subjectivité à l'expérience des sujets observés. Cette proposition implique que le chercheur ne s'inscrive pas dans une perspective phénoménologique « totale » consistant à penser qu'il n'existe pas d'autre réalité tangible que celle de la conscience ou de l'expérience du chercheur. Nous rejoignons Olivier de Sardan (2008, p 8) lorsqu'il affirme que le chercheur en sciences sociales doit considérer qu'il existe un monde extérieur à lui « malgré tout », qui a une réalité sociale de référence extérieure à sa propre subjectivité. C'est ce qu'il nomme le « réel de référence », qu'il doit toujours avoir à l'esprit car il s'agit de son objet d'investigation. Le chercheur doit parvenir à « s'oublier » pour présenter suffisamment bien ce « réel des autres » pour montrer qu'au-delà de sa propre interprétation, il parvient à le restituer de la façon la plus « vraie » possible, c'est-à-dire de façon non particulariste et non inventée (Olivier de Sardan, 2008, p 29).

Cette nécessité rejoint la question du *standpoint* et de la réalité incorporée évoquée plus haut<sup>110</sup> : s'il est important que le chercheur « voit », encore faut-il qu'il « voit bien ». Pour cela, il ne doit ni ramener le savoir à ses propres sentiments, ni parler à la place des autres. D'où l'importance de la phase d'expérimentation, et de la construction d'outils associés appropriés. C'est à titre d'illustration le cas lorsque l'incorporation de la réalité appelle à analyser les sensations liées au toucher : il est nécessaire de parvenir à construire des instruments d'analyse pour savoir comment ressentir ses effets, ou de ce qu'ils pourraient être (des « pensées spéculatives » selon Haraway (Puig Della Bella Casa, 2012, p 79)).

Le toucher est en effet non seulement évolutif en fonction des expériences car le « *corps apprend, évolue et devient* » (Puig Della Bella Casa, 2012, p 82), mais également en lien direct avec la vision liée à l'observation. Il y a alors ici une dimension constructiviste du savoir car le toucher crée des effets multiplicateurs en termes de questionnement, ce qui est heuristique pour le chercheur, comme nous l'avons éprouvé. Une telle attitude a pour but d'espérer mettre en évidence des relations causales mais toujours probabilistes, qui s'approchent plus cependant en socio-anthropologie de la plausibilité que de la réfutabilité au sens de Popper (Olivier de Sardan, 2008).

---

<sup>110</sup> Voir p 158.



Dans cette perspective également, une autre question se pose pour le chercheur quant à la délimitation de l'expression de sa subjectivité, soit en ce qui concerne la place, et plus largement le statut scientifique à donner à son vécu vis-à-vis du groupe étudié. Dans notre cas, nous avons souhaité ne pas expliciter directement notre propre expérience, même si celle-ci a été indirectement intégrée à notre protocole comme explicité<sup>111</sup>. La présentation de notre « autobiographie » (Simon, 1991, p 24) ne nous a pas semblé nécessaire et indispensable sur le plan scientifique. Au contraire, nous estimons qu'il est central de préserver une « marginalité nécessaire » dans la réalisation de l'étude. De ce fait, nous avons placé le curseur de la subjectivité à un niveau qui permette de se situer dans ce que Van Maanen (1988) appelle le « genre impressionniste », c'est-à-dire entre une absence totale de l'expérience vécue du chercheur dans sa production et la restitution intégrale de celle-ci incorporée au milieu des autres données, pour nous situer entre l' "*author-evacuated texts*" et l' "*author-saturated texts*" (Geertz, 1988, p 9). Notons cependant qu'il s'agit d'un choix situationnel et épistémologique par rapport auquel seul le chercheur concerné peut se positionner.

Par contre, ce positionnement n'empêche pas de réfléchir sur sa propre expérience en tant que membre du groupe étudié. Même si des limites existent quant à la réalité et à l'efficacité d'un tel processus, la subjectivité du chercheur peut être contrôlée par la réflexivité, à l'instar de ce que préconisent Bourdieu et Wacquant (1992). Il s'agit alors de passer du « moi je » au « qui suis-je » dans une première étape, c'est-à-dire de réfléchir au niveau du vécu et du positionnement du chercheur par rapport aux actions sociales observées. Concrètement, cela implique de faire référence aux rapports entretenus avec les acteurs, à sa propre participation à la vie du groupe et à la façon dont il en rend compte, et à la subjectivité en tant que chercheur (choix théoriques, et de sens commun). Mettre en œuvre ce processus est complexe ; du moins c'est ce que nous avons ressenti. Comme il implique de « se regarder » dans le miroir, ce dernier a été surtout pour nous le guide d'entretien : en nous soumettant aux questions que nous allions poser aux acteurs, nous nous sommes interrogé pour savoir si celles-ci nous étaient seulement concernées (histoire personnelle) ou si elles pouvaient être généralisées (histoires communes et partagées).

Notons aussi que cette réflexivité s'apparente à une autoanalyse pour « négocier » sa subjectivité. Sur la question des rapports sociaux de sexe, compte tenu de nos choix théoriques et épistémologiques, nous avons tenté de réfléchir sur notre positionnement potentiel d'« oppresseur » et de dominant. Encore une fois, c'est à travers notre propre soumission aux questions du guide d'entretien que la réflexion sur les rapports hommes/hommes dans le bodybuilding nous a paru à creuser. Etre membre de la catégorie de sexe dominante, et en avoir conscience, constitue ici un atout pour mieux comprendre « de l'intérieur » comment les hommes mobilisent certaines stratégies pour maintenir leur position favorable dans la société et rester « compétitifs » vis-à-vis des autres pour être les dominants. Dans ce cadre, si nous ne pouvons pleinement accéder à la compréhension de la situation et du

---

<sup>111</sup> Voir l'introduction p 6.

vécu des dominées, nous sommes par contre en mesure de tenter de dévoiler et d'analyser les moyens de la domination des dominants.

Par contre, il n'a pas été toujours évident de bien vivre cette tentative de réflexivité. Celle-ci met parfois mal à l'aise, voire peut décourager. Ce fut le cas nous concernant quand nous avons relié notre cas aux rapports du bodybuilding avec l'homosexualité et avec le fascisme. Avoir un tel corps positionne, et donc questionne. Et l'essentiel pour nous à ce moment-là n'a pas été de savoir s'il fallait nous détacher ou pas de notre propre subjectivité, mais plutôt de bien la vivre.

De plus, si la subjectivité du chercheur cherche à être filtrée au cours de cette première étape, une seconde consiste à passer des discours construits dans l'intersubjectivité à l'analyse, de soumettre les éléments de l'expérience aux schèmes d'intelligibilité construits par les sociologues, dans un souci de confrontation des résultats au stock des connaissances scientifiques. Comme nous l'avons rappelé avec Bourdieu et Wacquant (1992), il s'agit ici de passer du « moi je » au « où suis-je », dans le sens où le chercheur se mesure directement ou indirectement à ses pairs dans le champ scientifique. C'est vraiment à ce stade qu'il doit faire la preuve de la rigueur de sa démarche, autre critère déterminant pour prétendre à l'inscrire dans une visée scientifique. Dans ce cadre, pour acquérir un statut scientifique, les résultats du chercheur doivent pouvoir être évalués au regard de la cohérence théorique, mais aussi sur la démonstration des preuves empiriques, soit *in fine* à son rapport au « réel de référence » (Olivier de Sardan, 2008).

Le filtre scientifique ici présent est donc à relier au fait que la production du chercheur est influencée par la réaction de la communauté scientifique (Abbott, 1981). Le travail individuel du chercheur repose forcément à un moment donné sur les discours, la littérature et le *feed back* de ses pairs (Becker, 1986). Ces conventions scientifiques plus ou moins explicites permettent une vigilance épistémologique qui régule nécessairement les choix du chercheur, l'évaluation et la plausibilité de ses résultats, donc *in fine* sa propre subjectivité par un effet de standardisation pourrait-on dire. En somme, le filtre scientifique fait que « *la décision de la pertinence ou de la non-pertinence des phénomènes à décrire relève du cadre conceptuel de celui qui décrit, mais la description même des éléments choisis doit être rigoureusement semblable, qu'un ou cent anthropologues la fassent* » (Cresswell & Godelier, 1976, p 20).

C'est pourquoi, même en tant que membre d'un groupe, il ne faut pas oublier que le chercheur est marqué par des schèmes scientifiques qui constituent en soi une forme de distanciation par rapport à son expérience. Cela signifie que l'expérience est largement conditionnée par la construction de l'objet : il n'y a donc pas forcément « unité » culturelle et sociale du chercheur avec son terrain, car le lien d'appartenance n'entraîne pas forcément l'adhésion à toutes les particularités du groupe en question. Comme le souligne Ouattara (2004, p 651), « *pour chercher, il faut avoir une idée de ce que l'on recherche. Cette disposition requiert une formation scientifique et non une identité sociale. le*

*chercheur autochtone comme n'importe quel autre chercheur est soumis lui aussi à une épreuve de traduction sémiologique, qui exige de lui une posture méthodologique, donc scientifique par rapport au sens commun* ». Appartenir à un groupe social est une chose, mais être en mesure de le comprendre scientifiquement en est une autre.

La remarque précédente est centrale. Elle montre que notre perception en tant que chercheur et que les discours et les comportements des acteurs n'ont pas d'emblée et forcément une valeur scientifique en soi. Au contraire, l'activité scientifique nécessite de reconstruire ce « réel de référence » à partir des schèmes d'intelligibilité du chercheur qui dépendent de l'état des connaissances dans sa discipline. En somme, « *seules possèdent une valeur scientifique les sources ethnographiques où il est loisible d'opérer un net départ entre, d'un côté, les résultats de l'étude directe, les données et les interprétations fournies par les indigènes, et de l'autre, les déductions de l'auteur* » (Malinowski, 1963, pp 58-59).

Au-delà, l'autre critère déterminant permettant à une connaissance d'acquérir un caractère scientifique est de chercher à dépasser ce qui semble évident. En l'occurrence ici, cela veut dire faire émerger le fait social qui n'est justement pas directement perceptible par l'observateur et qui tranche avec le sens commun et les idées reçues, pour le transformer en fait sociologique. Comme le résume Bachelard (1970, p 38), il est fondamental dans une démarche scientifique de réinterpréter les éléments tirés de l'expérience pour révéler ce qui n'apparaît pas *a priori*, car « *il n'y a de science que de ce qui est caché.* »

Et c'est justement la grille d'analyse scientifique, qui dépend de l'état des connaissances antérieures et actuelles de la discipline comme évoqué ci-dessus, qui permet au chercheur de produire des données significatives sortant du sens commun. Tout chercheur doit être animé par cette volonté de montrer que les apparences sont trompeuses (Copp & Kleinmann, 1993), qui produit un détachement au cours de l'expérience, dans le sens d'une certaine objectivation (Quivy & Van Campenhoudt, 1995). Il s'effectue donc un passage du réel à ses éléments jugés significatifs par le chercheur et susceptibles ensuite d'être transformés en proposition scientifique : il faut passer des « événements » (« le réel de référence »), aux « data » (les données) puis aux « faits » (« des objets stabilisés d'analyse et d'explication ») (Berthelot, 2001, pp 490-491). La recherche de terrain implique par exemple dans ce cadre de produire des indicateurs, non pas préétablis mais construits *ad hoc*, qui sont des médiateurs entre les concepts interprétatifs et les corpus empiriques (Olivier de Sardan, 2008, p 86).

Par contre, dans le type de notre recherche, nous précisons à nouveau que nous restons modeste quant à la portée des résultats obtenus : nous rejetons toute interprétation généralisante car « abusive » des résultats obtenus, et qui correspond mal à la recherche de terrain « chez soi » et aux méthodes qualitatives. Cela ne signifie pas qu'ils ne peuvent pas s'inscrire dans une visée

scientifique, car « l'a peu près » des résultats issus de la socio-anthropologie n'est pas le « n'importe quoi » (Olivier de Sardan, 2008, p 12).

Nous résumons les développements précédents dans un second point synthétique.

#### 4.2.2.2 La subjectivité et les filtres de la démarche scientifique

Les éléments ci-dessus montrent qu'il existe une place pour la prise en compte de la subjectivité du chercheur engagé fortement à son terrain dans la production scientifique. La question centrale est moins d'être en accord ou en désaccord avec la validité de la recherche « chez soi » que dans la lucidité du chercheur sur son positionnement méthodologique et épistémologique, c'est-à-dire sa matrice de recherche. Ce qui compte n'est pas de savoir s'il ressent des sentiments, mais comment se sentir à l'aise avec eux, et ce qu'il en fait dans une démarche scientifique. Ainsi, pour juger de la qualité scientifique de sa production, la question ne devrait pas être « *ce chercheur a-t-il été affecté par ses sentiments dans son étude ?* », mais plutôt « *dans quelle mesure les émotions du chercheur constituent-elles une part importante dans l'enregistrement des données et dans l'analyse ?* » (Copp & Kleinmann, 1993, p 52).

Nous concluons sur cette question en réalisant un schéma qui décrit comment et à quelles conditions le chercheur en socio-anthropologie intègre sa propre subjectivité dans l'acte de recherche pour produire des résultats scientifiques. Ceux-ci n'émergent qu'après la soumission de la recherche à trois filtres, qui fonctionnent en interaction permanente :

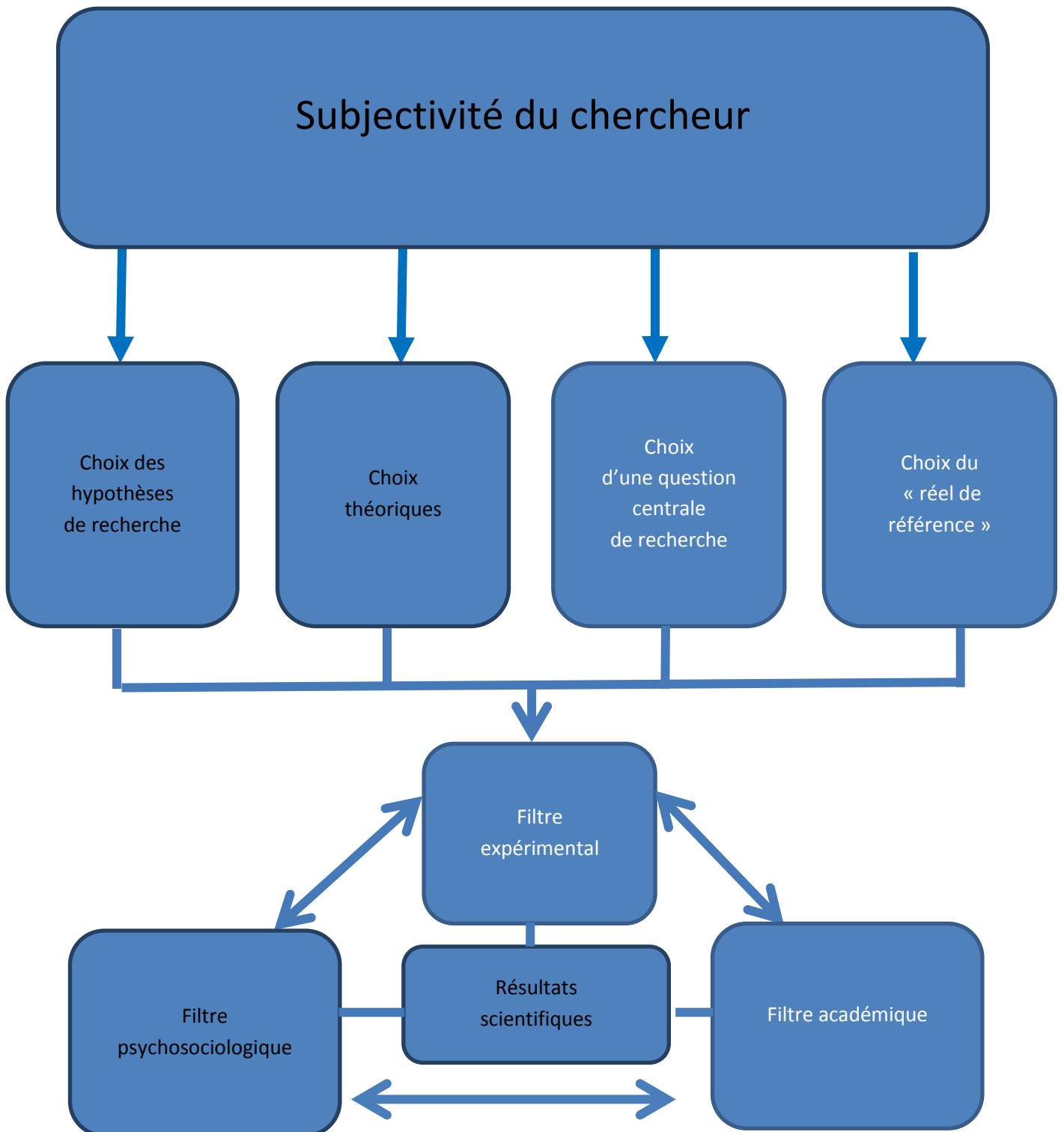
- le *filtre expérimental* : la soumission de la subjectivité au « réel de référence » implique une sélection de ses éléments les plus significatifs, de chercher à déterminer des relations causales non apparentes, de dégager des régularités structurales non visibles *a priori*,... Ainsi, si les résultats obtenus peuvent confirmer ou infirmer les intuitions initiales du chercheur, l'essentiel n'est pas là : l'objectif premier est de faire la démonstration de l'administration de la preuve scientifique par la production de données valides et crédibles ;

- le *filtre psychosociologique* : la prise en compte de la subjectivité du chercheur induit une nécessaire réflexivité de sa part, en particulier quant à son positionnement, son vécu et son rôle et statut social et politique ;

- le *filtre académique* : la confrontation de la subjectivité s'effectue « indirectement » vis-à-vis des théories, des méthodes, des études existant dans la discipline concernée, et aussi plus « directement » par l'intermédiaire de la soumission des résultats lors des colloques, dans des revues,..

Ce schéma se présente comme suit :

**Schéma 4 : De la subjectivité du chercheur à la production de résultats scientifiques : les phases de la recherche en socio-anthropologie**



Source : Auteur.

En conclusion, rappelons que ce chapitre 4 avait pour but de donner plus d'explications quant à nos choix méthodologiques et épistémologiques. Il a permis de mettre en évidence la façon dont nous avons investigué notre terrain de recherche pour répondre à notre problématique et nos hypothèses de départ. Plus précisément, nous avons souligné pourquoi les méthodes de l'observation directe et de l'entretien semi-directif, qui sont complémentaires, ont été au cœur de notre posture compréhensive. De même, la seconde partie du chapitre a insisté sur l'importance, dans ce type de recherche, de mobiliser la subjectivité du chercheur. En ce qui nous concerne, nous considérons que la prise en compte de notre subjectivité a été essentielle, en particulier par rapport à notre positionnement en tant qu'homme, mais aussi comme bodybuilder.

Ces deux dimensions ont été impliquées au moment de la mise en pratique des méthodes précitées, aussi bien pour définir notre grille d'observation et notre guide d'entretien (l' « amont ») que notre grille d'analyse des données (l' « aval »). C'est à partir de cette précision que nous poursuivons notre investigation, dans la mesure où l'analyse des données nous a encouragé à aller dans deux directions de recherche, liées l'une à l'autre : le rapport des bodybuilders à l'identité masculine d'une part, et à leur degré d'engagement dans la pratique d'autre part. Nous consacrons en conséquence le chapitre 5 à l'analyse des discours et des comportements des bodybuilders de nos 3 *Gyms* relatifs à la question de l'identité masculine.



## Chapitre 5 : L'identité masculine

---

Nous rappelons que notre questionnement central est le lien entre l'identité de sexe des pratiquants et leur rapport associé au bodybuilding. Nous avons cherché à rendre compte de l'existence et de la nature de ce lien, à partir de nos observations de terrain et nos entretiens. Au cours du chapitre précédent, nous avons expliqué comment nous avons construit dans ce but des catégories d'interprétation autour de deux axes, « identité masculine » et « engagement dans la pratique ». Dans ce chapitre, nous analysons nos données de terrain pour le premier axe et ses sous-catégories. Plus précisément, ces dernières sont regroupées dans deux dimensions présentées dans le chapitre 4: l'« identité corporelle » et l'« identité sociale ». Nos entretiens nous permettent en particulier d'illustrer comment l'« identité corporelle » et l'« identité sociale » sont vécues par les acteurs. Nous commençons par l'« identité corporelle ».

### 5.1 L'identité corporelle

Nous abordons successivement ici le sentiment de masculinité et les motivations et la volonté de masculinité.

#### 5.1.1 *Sentiment de masculinité et motivations*

Nos données de terrain font ressortir 4 types de motivations liées à la pratique: une faiblesse initialement ressentie, une passion du sport (sportif à la base ou complémentarité), une entrée avec d'autres pairs (amis et/ou famille) et des valeurs spécifiques accordées au corps (esthétique, santé, bien-être). Ces motivations ne sont pas exclusives les unes des autres, puisqu'un même pratiquant peut en citer plusieurs au cours de l'entretien. Cela est en partie lié à la dynamique de l'entretien : parler de fragilité identitaire n'étant pas évident, les pratiquants qui l'ont ressentie au moment de l'entrée dans la pratique l'affirment souvent davantage à la fin qu'au début de l'entretien.

##### 5.1.1.1 La fragilité

Cette question apparaît essentiellement dans les discours, où les pratiquants font ressortir cette fragilité initiale, que le bodybuilding peut combler. 25 bodybuilders affirment ainsi à un moment ou à un autre de l'entretien avoir débuté pour des raisons de fragilité. Leur profil sociologique est assez marqué sur le plan de la situation professionnelle, puisque la majorité provient des catégories populaires : 10 sont ouvriers, 4 sont employés, 1 est chômeur. Les autres sont membres du groupe des « Cadres et professions intellectuelles supérieures » (4), des « Professions intermédiaires » (1), « Artisans, commerçants, chefs d'entreprise » (3) et deux sont « Inactifs ».



De même, nous pouvons constater qu'ils ont un point commun fort : ils ont débuté en moyenne le bodybuilding à 21,3 ans, ce qui est jeune (dont 13 entre 14 et 20 ans). Cette période de l'entrée dans la vie adulte a effectivement été désignée par Klein (1993) comme celle où les doutes identitaires relatifs à la masculinité ressortent le plus. D'ailleurs, la moyenne serait même plus basse si nous avons tenu compte du fait qu'un pratiquant (William) a commencé ce sport « *2-3 ans pour m'amuser dans ma jeunesse* » sans donner plus de précisions, et surtout en indiquant qu'il n'entretenait pas à cette époque un rapport sérieux à la pratique. Nous avons donc retenu l'âge de 40 ans donné après, qui paraît plus significatif pour dater le début de son engagement.

Enfin, nous considérons que ce sont des bodybuilders qui ont une expérience suffisamment longue de la pratique (10,8 ans en moyenne) pour exprimer avec le recul leurs motivations de départ, et faire en particulier ressortir ou pas cette question de la fragilité. C'est intéressant sur le plan de leur parcours de pratiquant : ce laps de temps permet de raisonner en « dynamique » et de questionner cette fragilité au fil du temps.

Ainsi, notre analyse fait tout d'abord émerger le mot « complexe » (et ses assimilés : « complexer », « complexés »,...) que ces pratiquants relient à ce sentiment de fragilité initiale, qui est cité directement par 12 bodybuilders, et qui apparaît 21 fois, lorsque nous leur demandons les raisons d'entrée dans la pratique. Il apparaît en particulier que ce soit un problème de taille et de poids qui incite à pratiquer le bodybuilding.

Nous parlons ici des bodybuilders les plus représentatifs de cette tendance, notamment Marc : « *ben...oui, un complexe physique. Ouais...petit aussi. Je sais pas depuis c'te période, même quand j'étais gros gamin, j'ai une hantise d'être gros* ». Il avoue se sentir désormais plus « homme » grâce à son « nouveau » physique. De même, pour Patrick : « *ben j'me trouvais maigre. Je suis pas rentré dans le body pour me faire un corps pour aller à la plage comme on dit, c'était plus pour prendre du poids. J'avais un complexe par rapport à ça* ». Cette volonté de recouvrer et d'asseoir une plus grande confiance grâce à son physique est très présente chez lui : « *j'pense que j'en ai fait pour ça. La fin en soi c'était pas seulement devenir massif c'était gagner, inconsciemment c'est gagner plus de confiance en soi* ».

Ou encore Benjamin : « *c'est parti disons grosso modo d'un complexe on va dire, donc j'ai voulu en faire un petit peu un sport, histoire de décomplexer on va dire. Je suis parti d'une base un peu mince, pas moche puis rien, mais histoire de me développer un peu plus...* ». Mathieu nous affirme aussi que « *j'étais complexé par rapport à mon poids, parce que je faisais pratiquement 1,80 cm, et j'en voyais qui faisais presque 5 voire 10 centimètres de moins, et qui faisaient le même poids que moi. Donc là je m'y suis mis fermement* ».

Il est donc évident que la fragilité des bodybuilders précédents provient d'une question de taille et/ou de poids, « *la morphologie* » comme le dit Yvan, que le bodybuilding permettra de combler. C'est une motivation très prononcée qui les anime, comme le résume Matis, qui « *à la base non [je ne me trouvais pas assez costaud], je me suis vraiment inscrit pour faire du muscle. Je voulais*

*prendre du muscle* ». Théo, William (« *ouais, pour prendre du volume* ») et Boris le confirment : « *on va dire au début, les trois premières années, c'était plus pour me développer, c'était plus une confiance en moi que je cherchais* ».

Cependant, cette définition personnelle de la situation pour s'engager ou pas ne relève pas uniquement de déterminants individuels. Outre le fait de commencer ce sport à plusieurs que nous aborderons *infra*<sup>112</sup>, il est fondamental de considérer que le jugement des autres à leur égard est aussi important pour avoir envie de changer de corps. Plus concrètement, les moqueries et les stigmatisations qu'ils ont subies renforcent l'idée de recourir au bodybuilding. D'ailleurs, n'oublions pas à nouveau que ce sport s'est construit sur cet imaginaire, où le corps extérieur puissant acquis via le bodybuilding permettra de prendre une revanche sur ceux qui nous ont posé problème à un moment donné. Cet imaginaire est à relier à ce que Klein (1993) nomme la « masculinité des comics »<sup>113</sup>, et surtout à l'histoire économique de ce sport où Weider, à partir de sa propre expérience, expliquait que véhiculer une telle croyance auprès des jeunes hommes était un bon moyen de les attirer vers la pratique (Reynolds & Weider, 1989 ; Schwarzenegger, 2013). Nahel résume bien la philosophie de Weider, où transformer son corps c'est se transformer, lorsqu'il affirme que « *ça m'a permis d'avoir un autre physique* ».

Théo qui a été cité ci-dessus incarne le côté social de la définition personnelle de la situation : « *c'est vrai que oui, c'est vrai que quand j'étais ado, quand j'étais au collège et tout, j'étais le plus petit, j'étais le moins costaud, j'étais le moins ci, le moins ça, ça m'a saoulé. Ça m'a cassé les couilles. Après je voulais qu'on me voit comme quelqu'un qui « waou, il est costaud, et tout ». Comme un homme fort* ».

Nous retrouvons aussi cette problématique chez Nathan : « *en fait j'étais un peu tout maigre avant, mais vraiment tu sais gringalet...[rires]. Tu sais je voulais vraiment trouver un truc, que mon corps il ressemble à quelque chose déjà...et euh c'est quand je me regardais dans la glace j'avais un peu honte, j'étais pas bien, pas comme les autres* ». Il en était même fortement complexé : « *ben ouais, déjà en plus je suis pas très grand tu vois. Quand t'es petit, maigre, avec les cheveux longs...j'avais les cheveux longs [rires]. Je me disais « putain, ça le faisait pas, il faut que je fasse un truc là » [rires]* ».

Encore cette impression partagée par Gaël : « *alors mes motivations au départ j'ai fait ça parce que j'étais quelqu'un de fin, et je le vivais super mal. On se moquait de moi, on m'appelait arbalète, j'étais tout maigre* ». Il revient plus longuement sur les fragilités de jeunesse ressenties, et où le regard et l'emprise sur le corps ont été perçus comme des moyens d'y répondre et de mieux se positionner dans la compétition intra masculine. Plus précisément, il dit avoir eu une enfance difficile où il devait s'imposer, alors que physiquement il ne pouvait pas. Il en va de même pour Romain : « *je voulais être plus gros, j'aimais pas mon corps, j'avais le sentiment qu'avec un corps plus musclé les autres me considéraient plus* ».

<sup>112</sup> Voir p 180.

<sup>113</sup> Voir p 126.

Dans cette perspective, c'est aussi cette dimension qui a motivé Benoît, qui revient de nombreuses fois lors de l'entretien sur ses faiblesses ressenties : « *c'est dans mon entourage de temps en temps « ouais, on peut faire raide avec une bougie », « t'es sur la plage on voit tes côtes même quand tu respire pas », « ça fait un peu Somalie »* ». De même, il se souvient que « *moi quand j'avais 14 ans j'suis parti en séjour linguistique, et on s'est fait emmerdés par des jeunes en soir, ça a tourné en une bonne baston et je me suis dit c'est con quoi, j'aurais fait peut-être un sport de combat ou j'aurais peut-être été plus costaud on en aurait moins pris plein la gueule quoi. Ça c'est sûr ça te fait réfléchir et ça te laisse une trace dans la conscience... »* ».

Elliot, venu au bodybuilding pour les mêmes motivations (« *j'étais complexé par ma maigreur, j'étais très maigre, 62 kg, 1,82 m, j'étais super maigre, surtout pour ça* »), se remémore comme Benoît : « *j'ai fait mes études dans la mécanique, et j'ai pris un jour une claque, comme ça, un jour par une bande de racailles, ça lui a fait plaisir, comme ça il avait envie, parce que ma tête devait pas lui revenir. Donc j'ai commencé la musculation dans ces années-là, et j'ai commencé à prendre des bras, des pecs, et là bizarrement, on m'emmerdait beaucoup moins* ».

En somme, cette question de la fragilité, du manque, du complexe est majeure chez les bodybuilders que nous avons rencontrés. Comme indiqué, elle est directement reliée à un problème vécu de poids et de taille, que les pratiquants espèrent combler grâce au bodybuilding. Ce problème est ressenti comme une infériorité qui les met mal à l'aise vis-à-vis de leur identité. Mais il convient d'approfondir cette fragilité matérialisée par un complexe, car les pratiquants lui donnent des déterminants divers. Plus précisément, si certains la relient à une défaillance de masculinité et de virilité, ce qui conforte notre problématique, d'autres effectuent au contraire d'autres ponts. D'autres ont aussi du mal à en parler ouvertement, répondant ainsi soit de façon implicite, soit détournant la question. Nous avons été confronté sans doute à la difficulté méthodologique soulignée de mettre en avant des fragilités masculines devant un autre homme<sup>114</sup>.

Sur le plan des liens entre fragilité et identité de sexe masculine, que le bodybuilding permettrait de combler, Clément affirme que « *ouais ça met plus en valeur ce côté masculin. C'est évident. C'est vrai que ça a un côté très masculin. Ben ouais...c'est sûr que quand on est tout maigre et un peu chétif, comme ça, c'est vrai que c'est pas...au début, ouais, ça a certainement été, ouais, ouais, ouais, j pense parce que j'étais très très maigre quand j'étais plus jeune ; au début, je pense que le principal côté, c'était surtout d'être un petit plus costaud* ». Joris le confirme : « *quand on dit homme on pense généralement à quelqu'un qui est fort. Tout le monde c'est un peu pareil* ».

Lucas se sentait même mal à l'aise en comparaison avec sa conjointe, comme s'il était important pour lui que l'homme soit physiquement visiblement supérieur à une femme : « *en fait pourquoi je suis arrivé dans le monde du bodybuilding, parce que j'ai pris peur une fois sur une photo à côté de ma copine, parce qu'à*

<sup>114</sup> Voir p 161.

*l'époque, j'ai commencé ce sport je faisais 55 kg. Quand je me suis vu en photo à la plage avec les mêmes bras que ma gonzesse, j'ai dit là il y a un problème... ». Même sentiment de complexe chez Elouan : « je faisais un peu des complexes, t'sais, j'étais maigre et tout, donc euh...je me suis mis à la muscu, et puis à fond ».*

Cependant, les autres qui parlent de fragilité, vont lui donner des raisons différentes. Prenons le cas de Thierry : *« c'est un complexe au départ, étant ancien parachutiste je faisais 64 kg pour 1,67 m, un complexe au départ bien sûr. J'étais le squelette de la famille. Automatiquement j pense qu'au départ y a quand même un complexe, maintenant lié à la virilité je pense pas ».*

Un autre cas, celui de Cédric, qui va parler d'un manque de reconnaissance, mais sans le relier directement à la masculinité et à la virilité : *« c'était quelque part peut-être un besoin de reconnaissance. C'est vrai que peut-être un besoin de reconnaissance parce que peut-être il m'a manqué ça dans mon jeune temps en étant gamin ».* Il en va de même pour Clovis, qui dit avoir débuté pour perdre du poids, car il était trop gros : *« une question de masculinité non, non. Non tu te sens pas plus mec. Ouais parce que quand tu regardes bien à la base qui c'est qu'avait lancé le body, c'était en Amérique, c'était les gays. Les gays. Parce que eux ils aimaient bien se faire voir, déjà pour attirer d'autres mecs, tu vois. Donc euh...non, ça n'a rien à voir ».*

Ce qui est intéressant à travers cette citation est que comme nous l'avons mis en évidence lors de la revue de la littérature, Clovis associe de façon indiscutable la virilité dans le bodybuilding à l'hétérosexualité, car l'homosexualité représente son inverse dans l'imaginaire du bodybuilding, à savoir la féminité (Taywaditep, 2001 ; Berry, 2010). Dans sa vision, si les homosexuels n'avaient pas été à l'origine de ce sport, la question aurait pu se poser ; mais comme il pense que c'est le cas, le bodybuilding a d'autres déterminants. Martin affirme la même chose lorsqu'il dit que *« pour moi c'est pas un synonyme de virilité, d'ailleurs si tu regardes bien chez les gays, c'est très répandu la muscu, tout ça ».*

Ce sont d'ailleurs des situations que nous avons vécu au moment de notre présence sur le terrain, où les plus maigres sont désignés par certains plus gros comme des faibles et sont de fait associés à l'homosexualité, qui renvoie implicitement ou explicitement à la féminité :

- « salut les tapettes » (Note du 4 août 2009, Epagny, 9h30) ;
- « moi je fais pas un exercice de PD » (Note du 22 mai 2010, Annecy, 15h30 ;
- « ça me fait chier, j'ai des mollets d'homosexuels » (Note du 21 mars 2010, Epagny, 9h30) ;
- « Nikos il prend les poids de 2, je lui dis tu veux pas les peindre en rose ? Encore toi c'est normal, tu charges, mais lui... » (Note du 24 octobre 2009, Cluses, 18h45) ;

- « *tiens salut, je me disais que ça sentait l'homosexuel* » (Note du 26 février 2010, Epagny, 11h).

Pour autant, cette homosocialité est en permanence négociée par les pratiquants pour qu'elle ne s'apparente pas à l'homosexualité, repoussée pour les raisons développées jusqu'ici. D'une part, à travers la stigmatisation des homosexuels comme ci-dessus, ou par leur discrétion : dans les 3 salles observées, les bodybuilders homosexuels connus ne mettent pas du tout cette identité en avant dans les interactions, et s'éloignent des lieux de leur étiquetage négatif.

Quoi qu'il en soit, ces deux citations confirment que la fragilité n'est pas toujours perçue comme un problème de masculinité et de virilité (« *pas consciemment, pas consciemment. En fait j'en ai pas conscience, j'assimile pas ça à la virilité, j'associe pas trop ça à la virilité. Mais c'est vrai que j'aime bien me regarder par rapport aux muscles, tout simplement* » comme le rappelle Benjamin). S'il y a bien un complexe relatif au corps, cela renvoie à d'autres problèmes, notamment « physiologiques » et « techniques » pourrions-nous dire. Lois est illustratif de cela : « *j'ai attaqué la muscu par rapport à un complexe d'infériorité physique au niveau du foot. Ben non, parce que j'ai commencé la muscu en 1998 j'avais 17 ans, on parle pas de virilité à 17 ans* ».

Thibault également insiste sur un complexe « fonctionnel » de départ : « *moi aussi c'était un problème de croissance au genou qui m'a obligé à être opéré et puis après à faire de la rééducation, et comme j'étais en rééducation, j'avais plus de jambes en fait, donc j'ai fait, j'ai dû remuscler les jambes, et en même temps que j'ai remusclé les jambes, j'ai appris à muscler le reste, et puis voilà, c'est parti comme ça* ». De façon proche, Timéo a commencé à pratiquer le bodybuilding pour des raisons de santé liées à la pratique d'un autre sport : « *alors en fait je suis rentré dans une salle pas par conviction, ni passion, simplement que j'avais des problèmes d'épaules* ».

En complément de ce qui précède, il est important également de se situer dans une perspective dynamique, comme nous l'avons indiqué. Plus précisément, la question est de savoir si la pratique du bodybuilding a permis au fil du temps, du fait des résultats obtenus, d'exercer des effets positifs sur l'identité individuelle, et donc d'impacter favorablement ce sentiment de complexe et d'infériorité. Sur ce plan, la réponse paraît positive, à l'instar de Benoît, qui affirme : « *j'ai beaucoup plus d'assurance, je me sens moins vulnérable* ». C'est ce que confirme Benjamin : « *j'ai pris de l'assurance depuis que j'ai été comme ça, alors c'est peut-être bête à dire, mais j'ai plus d'assurance, tout simplement* ».

Dans la même perspective, Boris : « *j'pense une autre chose, que ça me rassure aussi moi-même. Ben par rapport aux autres, ce que je veux dire par là c'est que j'ai plus confiance en moi. Complètement, ça m'a vraiment donné confiance en moi. Quelles que soient les situations, tu les [les gens] impressionnes* ». Elliot donne encore plus de précisions : « *dès que tu commences à avoir des épaules, des bras, tu commences à avoir plus confiance, tu t'affirmes...j'étais timide par le passé...là tu t'affirmes, tu te sens vachement mieux. Ça m'a vachement aidé d'être...ce physique* ». Théo est

d'accord sur ce point lorsqu'il dit que « *c'est vrai que après en grandissant et tout, je me sentais plus en confiance en étant plus costaud...* ».

Ce qui apparaît central dans les discours qu'incarnent ces citations représentatives, est « l'assurance » et la « confiance » qu'apporte le bodybuilding. Pour ces hommes, le « corps compte » car nous sentons que le développement physique et le fait d'être parvenus à atteindre des objectifs est très important pour leur identité. Outre son propre cas, Gaël, qui côtoie des jeunes hommes dans des cours qu'il donne, constate que c'est une dimension très fortement recherchée par ceux-ci : « *il y a de plus en plus de gens qui viennent pour avoir justement peut-être plus de charisme, se sentir mieux, être plus imposants, pour avoir plus d'assurance* ». Impression largement confirmée par Cédric, gérant d'une salle pendant plus de 20 ans : « *ça lui donne de l'assurance dans la vie de tous les jours* ».

D'ailleurs, ce n'est à nouveau pour certains pas uniquement ou pas du tout une question d'identité de sexe, mais d'identité plus large : celle-ci se construit via la sécurité (« l'assurance ») et la stabilité de la sécurité (« confiance ») apportées par la « matière » muscle, qui les aide à se situer plus favorablement dans le monde social. La dimension du corps est donc bien double, individuelle et sociale, comme nous l'avons souligné dans la revue de la littérature (Le Breton, 2004). Quoi qu'il en soit, il en ressort un bien-être personnel, comme le rappelle Elliot déjà cité « *ça m'a extériorisé...et puis t'es bien dans ta peau* ». Lois aussi le précise : « *parce que le problème c'est que je me sentais fifrelin...Maintenant je suis bien. Mais c'est même pas une question de virilité, je pense même pas à la virilité, je me sens bien* ».

Même les bodybuilders qui n'ont pas précisé être venus au sport par rapport à un complexe ou une fragilité, soulignent cette externalité positive du bodybuilding sur la confiance et l'assurance : « *tu prends plus confiance en toi. Ouais, tu te sens plus en sécurité pour quoi que ce soit* » (Clovis).

En résumé de ce point consacré à la fragilité des pratiquants, celle-ci apparaît tout d'abord les avoir guidé dans la grande majorité des cas (plus des trois quarts) en ce qui concerne leur entrée dans la pratique. A ce titre, le facteur âge est important car beaucoup ont débuté à un âge où la construction identitaire n'est pas achevée (fin de l'adolescence – début de la vie adulte). En second lieu, il est important de noter que cette problématique est fortement reliée à l'identité de sexe, mais n'est pas non plus exclusive. Des pratiquants soulignent d'autres sources de fragilité qu'ils n'assimilent pas directement à la masculinité et à la virilité, mais plus au corps. Sur les 25 bodybuilders affirmant dans les entretiens avoir été attirés par la pratique pour combler une fragilité, 24 la relie à une fragilité physique et un seul à une fragilité sociale (la reconnaissance). Parmi les 24, 2 parlent de fragilité fonctionnelle (blessure), 19 du sentiment de s'être sentis trop maigres, 1 de vouloir se développer et 2 de s'être estimés trop gros. Cette question de la fragilité physique est donc indéniablement au cœur de la pratique. Enfin, à travers une perspective plus diachronique relative au parcours des bodybuilders, le point commun est qu'un corps plus musclé donne plus de confiance et d'assurance, car il « s'impose » dans les interactions

sociales et offre un bien-être personnel. Il y a bien l'idée que le corps augmenté transforme l'individu dans son ensemble.

Nous poursuivons cette investigation des motivations d'entrée dans la pratique, en revenant sur le cas des bodybuilders qui y sont venus par lien avec d'autres sports.

### 5.1.1.2 La passion pour le sport

Lors de leur entrée dans le bodybuilding, des individus n'arrivent pas forcément « vierges » de tout autre sport. En effet, en plus ou à la place de la question de la faiblesse évoquée dans le point précédent, le bodybuilding a été pour eux une opportunité pour pratiquer un sport différent. Plus précisément, il peut s'agir de se renforcer musculairement dans un souci de complémentarité avec un autre sport que le pratiquant continue (au moins un temps) à effectuer en parallèle, ou de le quitter pour se consacrer désormais entièrement au bodybuilding. Comme pour la question de la fragilité, nous nous intéressons à la passion pour le sport dans une perspective synchronique (au moment d'entrée dans la pratique) et diachronique (leur vision aujourd'hui).

Sur le plan synchronique, citons pour commencer Thibault, qui précise que « *déjà depuis tout petit à l'école, j'étais le plus fort, en tractions, en pompage, c'était génétique quoi. Fallait que je me remuscle les jambes, et en même temps j'ai musclé le haut, et comme génétiquement j'étais fait pour, j'ai vite pris quoi* ». C'est la même situation pour Thierry, qui a vu dans le bodybuilding une opportunité de se renforcer musculairement pour ses autres activités sportives : « *moi c'était plutôt une question de performance musculaire. Quand tu sautes en parachute t'es obligé de faire des tractions pour te diriger, si t'arrives pas à les faire, ça fait chier* ».

Lucas prolonge : « *j'ai toujours fait du sport, on va dire dans la vie, j'ai commencé à l'âge de 3 ans, donc j'ai toujours fait du sport, tous les sports, une multitude de sport, donc grand sportif on va dire, et donc j'ai dit « bon allez, on va aller s'inscrire là-bas, on va voir ce que ça va être* ». Benoît également : « *vers 17 ans j'étais dans un club de hand, ensuite j'ai des copains qui m'ont amené sur le rugby, ensuite j'ai eu une blessure intercostale assez importante et les médecins m'ont dit voilà c'est soit vous arrêtez ce sport-là, soit il faut devenir plus costaud, pour pouvoir continuer, donc c'est ce que m'a amené...à la muscu dans un premier temps* ».

Cédric est affirmatif sur ce point : « *j'ai toujours été sportif, j'ai toujours fait du sport, j'ai fait de la compétition de ski, j'ai fait, je crois que j'ai fait tous les sports, bon. Je me suis donc pris au jeu* ». Martin, qui pratique beaucoup le football explique qu'« *en fait, c'est une continuité, fallait que je continue ce que je faisais jusqu'à présent, et c'est le meilleur compromis que j'ai trouvé* ». Même profil avec Elliot qui, issu d'une famille de sportifs, pratiquait le handball et le tennis à haut niveau avant de commencer le bodybuilding : « *je faisais du tennis, et puis le renforcement musculaire. Et puis du coup ça a pris plus de*

*place que le premier sport, et c'est devenu mon sport premier quoi*». Yvan était dans la même situation, ce qui lui a permis de percevoir des complémentarités entre les deux sports : « *je faisais du rugby puis ça allait bien avec* ».

Le rugby revient aussi chez Boris (ce qu'il met en avant pour préciser dans l'entretien qu'il n'est pas venu à ce sport pour un complexe d'infériorité physique...même si comme beaucoup, il en parle un moment donné) : « *j'avais fait du rugby à 6 ans, et j'étais trop cadré, moi je suis trop individualiste. Ça m'a vacciné des sports co. En fait y a une salle de muscu qui a ouvert dans mon village, et c'est un pote qui m'en a parlé...ouais c'est comme ça que ça s'est fait* ».

Les témoignages précédents nous indiquent que le choix de la pratique du bodybuilding peut aussi se faire en lien avec une socialisation préalable au monde des sports. Des individus sportifs « à la base » y trouvent des éléments d'intérêt pour poursuivre une activité sportive, à la place ou en continuité avec une autre. Il n'y a de ce fait pas forcément de rupture, du moins pas au début. En effet, il est intéressant de voir comment ces pratiquants se sont accoutumés au fil du temps au bodybuilding, si leur perception de la pratique a évolué, et si en conséquence un lien avec d'autres sports est maintenu ou pas.

Or sur ce point, il apparaît que la motivation pour le bodybuilding se renforce dans la durée, les individus se « prenant au jeu » pour reprendre l'expression de Cédric, et devenant quelque peu dépendants de ses effets sur eux. Certains sont même pris dans un engrenage du fait des résultats enregistrés, comme l'illustre le cas de Thibault : « *fallait que je me remuscle les jambes, et en même temps j'ai musclé le haut, et comme génétiquement j'étais fait pour, j'ai pris 5 kilos en 4-5 mois et ça a été impressionnant quoi* ». Gaël a le même parcours : « *donc voilà, je me suis mis à la musculation et j'ai pris 35 kg. Et donc je le vivais super mal, et j'ai voulu prendre du volume musculaire. Voilà, j'ai essayé une fois, et j'ai plus jamais lâché les poids, j'ai plus jamais abandonné* ». Citons aussi Nahel : « *après c'est un suivi puis au fur et à mesure je me suis mis à progresser* ».

L'expérience de Clovis va dans le même sens (« *quand tu vois que tu commences à te transformer, ben voilà, t'es pris au jeu quoi* »), tout comme celle de Benoît (« *on y a pris goût* ») ou de Thierry, qui emploie des termes similaires : « *j'ai voulu toucher les poids et les haltères. Je me suis plus axé sur le travail de force, et puis après, un peu comme tout le monde, on se prend au jeu, dès qu'on se voit grossir, on travaille un peu le volume* ».

L'entrée et le maintien dans la pratique par « passion pour le sport » sont des situations qui nous révèlent combien le bodybuilding a des déterminants multiples, de même qu'il est un sport complexe. Le développement musculaire s'inscrivant dans le temps long, cela induit pour le pratiquant une adhésion qui semble se construire au fil du temps. Il conviendra donc dans le chapitre consacré à l'engagement de revenir sur ces choix temporels relatifs aux différentes définitions de la situation qui incitent à poursuivre ou pas dans la pratique.



De même, définir sa situation n'est pas uniquement le fait d'un choix personnel : cela s'effectue toujours dans un contexte social, comme le laissent entendre les discours précédents. Ceux-ci ont fait ressortir que s'engager dans le bodybuilding est plus facile lorsque le pratiquant provient d'un milieu sportif, et donc où l'influence des pairs est essentielle. Nous donnons plus de détails sur ce contexte dans le point suivant.

### 5.1.1.3 L'influence des pairs

Nous entendons ici par pairs les membres de la famille et les amis des pratiquants qui à un moment donné ou un autre, ont poussé plus ou moins directement ceux-ci à s'orienter vers le bodybuilding.

En ce qui concerne les liens avec la famille, nous avons noté que certains bodybuilders sont issus d'une famille de sportifs comme Thibault, ou encore Thierry, qui relie aussi son entrée dans ce sport par « imitation ». En effet, non seulement son frère en pratiquait, mais c'est surtout l'exemple de son père, champion d'haltérophilie de Normandie, qui l'a poussé vers les poids. La socialisation familiale a aussi été déterminante pour Nahel, qui dit être venu au bodybuilding « *parce que mon frangin en faisait, après avait arrêté, et donc il m'avait proposé de prendre son abonnement, j'avais dit oui* ». Pour Mathieu, c'est son cousin qui l'a décidé : « *vu que mon cousin il fait du sport, ça m'a un peu intrigué, et je m'y suis mis. C'est une nouvelle drogue [rires]* ».

Il en va de même pour l'influence exercée par les amis. C'est ce qui s'est produit pour Benoît (« *on avait toute une petite équipe* »), Yvan (« *puis après j'en ai fait avec un collègue, puis il m'a lancé là-dedans* »), Matis (« *en fait moi à la base je me suis inscrit avec 2 collègues, on a commencé à s'entraîner* »), Marc (« *suite à ça j'ai vu comme il était fait et ça m'a bien motivé pour m'inscrire* ») ou encore Boris (« *vraiment le déclenchement...c'était plus histoire de faire un sport...qui m'imposait pas de contraintes...et surtout d'essayer quelque chose avec un ami* »). L'histoire est similaire chez Elouan : « *avec un collègue, on était deux, un copain d'enfance, et on s'entraînait 5 fois par semaine, donc je me suis entraîné pendant 3 ans à fond* ».

Les amis sont importants pour plusieurs raisons. Premièrement, ils sont des accompagnateurs, dans un monde inconnu qui peut faire peur de l'extérieur. En effet, nos notes de terrain nous indiquent que le statut de respectabilité et de pouvoir dans une salle est fonction de la taille des muscles. Etre « gros » offre des avantages en termes de positionnement. De ce fait, si les nouveaux arrivants le sont aussi, alors ils pourront être regardés et salués. Par contre, soit les plus maigres (ce qui est fréquent quand un bodybuilder débute) sont ignorés, soit ils sont regardés indifféremment, soit ils sont ostracisés et moqués par les plus gros. Nous l'avons illustré *supra* avec l'association aux femmes et/ou aux homosexuels dont ils sont victimes<sup>115</sup>. L'univers de la salle est le lieu de la comparaison et de la confrontation permanente entre les hommes, ce qui

<sup>115</sup> Voir pp 175-176.

donne la possibilité aux plus musclés de dévaloriser les plus maigres et donc d'améliorer symétriquement leur statut.

Cédric, en tant qu'ancien gérant d'une salle, se souvient de ce genre de comportements, qu'il essayait de combattre : *« moi à la salle je me suis toujours battu, c'est-à-dire que celui qu'était balaise, qui arrivait et qui faisait chier un gars dit normal, il prenait la porte. Y en a qu'ont essayé. Il se foutait de la gueule d'un petit jeune parce qu'il était tout maigre »*.

Pourtant, ce sont des attitudes que nous avons enregistrées. Le témoignage de Marc l'illustre : *« quand ils voient un jeune arriver ils doivent se dire « il veut quoi ?, il vient nous narguer », je sais pas, mais ils te laissent pas vraiment le temps, y a pas un accueil chaleureux en fait, ils te regardent de haut en bas en se disant « t'as du travail toi », « pour me ressembler t'as du travail », « t'as pas à être ici », c'est un peu euh t'es nul comme les débutants quoi » »*.

Prenons ensuite l'exemple de nos notes relatives aux interactions dans les vestiaires, qui vont dans ce sens. Un bodybuilder dit à un homme maigre qu'il connaît, en se changeant : *« ça va, p'tiot ? t'as eu peur ? »* [de lui sous-entendu]. *Pour c'que t'as à montrer !*». Le premier qui est musclé, bronzé et épilé, reste ensuite longtemps torse nu dans le vestiaire (Note du 7 septembre 2009, Annecy, 10h30). De même, Salah, gros, rasé, 30 ans, s'étire devant le miroir en arrivant dans le vestiaire juste après son entraînement. Puis, avant de partir, il remonte ses manches pour effectuer une pose de biceps devant la glace (Note du 12 mai 2010, Cluses, 17h30).

Plus largement, nous remarquons là encore que les regards sont très fréquents dans le vestiaire : relativement petit, il y a très peu d'intimité pour se changer. Cela se fait à la vue de tous (il y a des miroirs aussi), ce qui donne un avantage aux « gros » pour montrer leur physique. Là aussi, il semble exister une prime pour le muscle : plus l'individu est musclé, plus il se change lentement, et inversement. Les regards se veulent discrets, rapides, détournés,... Par contre, rares sont ceux qui se mettent entièrement nus. Mais comme le remarque Lajeunesse (2008), la pudeur étant associée à la féminité, être capable de ne pas en faire preuve est aussi une démonstration visible de la masculinité dominante et de la virilité associée. Par conséquent, la présence d'un ou de plusieurs amis peut s'avérer essentielle pour ne pas se sentir seul.

Deuxièmement, en plus de ce qui précède, les amis sont aussi utiles pour s'entraîner dans la convivialité et être « dans le même délire ». C'est ce qu'a apprécié Benoît à ses débuts, et ce que confirme Lucas. Lui, c'est même dans ce milieu qu'il s'est progressivement fait des amis, et qu'il était content de retrouver au moment de l'entraînement : *« par rapport à MS [club de bodybuilding], je me suis inscrit là-bas, parce que y avait pas mal de monde que je connaissais qui y allais, et y avait une très bonne ambiance »*. Cette impression se retrouve aussi chez Timéo, pour qui l'ami partenaire du début a permis d'envisager *« un entraînement un peu différent, et c'est bon pour ça de trouver des collègues »*, *j'ai testé effectivement, c'était monstrueux !*». Convivialité et performance constituent ainsi deux facteurs essentiels ici.

C'est pourquoi, en troisième lieu, les amis sont essentiels pour permettre de bénéficier d'effets d'apprentissage et d'effets d'expérience. Nathan, qui s'est dirigé vers le bodybuilding en salle alors qu'il s'entraînait seul chez lui, en est un exemple. Le jour où il a rencontré un ami dont le corps s'était transformé grâce à ce sport, il a alors décidé de s'inscrire dans la même salle, et de s'entraîner avec lui. Il a de fait beaucoup progressé (passant de 48 à 67 kg), notamment parce que son ami lui a donné des conseils précieux : « *parce que dans ma chambre, c'était limité, puis je connaissais pas grand-chose, donc je faisais un peu comme moi je pensais donc après c'est pas ça* ».

Mathieu le confirme, en précisant dans quelle mesure les amis bodybuilders aident à comprendre la logique de ce sport, et à en ressentir les effets : « *selon ce que tu cherches, et puis selon l'intensité que tu y mets, tu vas sécher, tu vas prendre, en poids, ou en force. Donc ça au début tu peux pas trop gérer parce que tu connais pas trop* ». De même, Pierre, en rappelant le cas de Thierry, cite un haltérophile de son quartier qui a été son « guide » avant de devenir un ami : « *c'était un gars dans notre quartier qui était très très fort, et qui nous a emmené. Moi j'étais gamin, lui il avait 18 ans il faisait déjà 150 kg au développé couché, une bête de...il était...un athlète de très très haut niveau. Pour nous c'était un grand, un modèle* ».

Au terme de ce point, il apparaît que l'entrée « socialisée » dans la pratique, via le rôle des pairs, compte aussi pour de nombreux pratiquants. C'est une dimension sur laquelle nous insisterons plus en détails au moment de l'analyse du degré d'engagement des acteurs<sup>116</sup>, mais il est important de noter à ce stade qu'elle participe à la construction du bodybuilder. Effectivement, ce rapport aux pairs influence la définition de la situation à différents moments de la pratique, puisqu'il incite à entrer, à se maintenir et à continuer dans le bodybuilding. Il participe notamment à mieux adhérer à la logique de ce sport, au niveau de ses exigences, de ses principes et plus largement à ses valeurs. Nous insistons d'ailleurs sur ce dernier élément dans le point suivant, dans la mesure où plusieurs pratiquants évoquent aussi cette question quant à leurs motivations au moment d'entrer dans le bodybuilding.

#### 5.1.1.4 Les valeurs du bodybuilding

Dans ce dernier point, deux sens convergents sont donnés à l'expression « valeurs » : le premier renvoie à des idéaux perçus dans la pratique auxquels le bodybuilder se réfère, et le second désigne le « prix » qu'il peut accorder à ces dimensions, en particulier en matière d'esthétique musculaire.

Représentatif du premier sens, Martin précise qu'en pratiquant ce sport, « *disons que je me sens plus...en adéquation avec mes valeurs* ». Cela signifie que « *c'est un respect de mon corps et de moi-même. C'est plus un respect de moi-même. Je suis pas allé chercher quelque chose* ». Thierry aussi considère que pratiquer ce sport « *ça dénote comme quelqu'un qui a un corps sain,*

<sup>116</sup> Voir le chapitre 6 p 225.

*quelqu'un qui vit sainement, moi j'le vois plus comme ça. Au niveau de mon bien-être personnel ça c'est le plus important* ». Pouvoir prendre soin de son corps grâce au bodybuilding, et en éprouver un bien-être, se retrouve également chez Yvan : « *je m'aime tellement que des fois je me dis que j'en fais peut-être trop. Parce que je m'aime...grave, grave, je prends soin de moi [il donne différents détails]* ». Notons malgré tout que ce souci de soi l'inquiète aussi sur le plan de son identité de sexe, car il se pose la question de savoir s'il est « *une vraie gonzesse, à cause de la muscu...mais c'est pour moi, je me dis « je suis un pd ou quoi ? », je pense pas, tu vois ce que je veux dire?...c'est bizarre hein...puis tout le temps tout le temps à me mettre du gel, même quand je vais au boulot* ».

Dans un tout autre registre, pour Boris, le bodybuilding était aussi motivant car il se situait en parfaite adéquation avec ses besoins de liberté, d'individualisme et de défi : « *si j'ai commencé ça, c'est plus parce que c'était le sport qui me posait aucune contrainte. Moi je suis trop individualiste, vraiment. Et puis peut-être un certain challenge tu vois, me dire « est-ce que je serai capable d'y arriver ? » et d'obtenir quelque chose qui en me regardant me plaira* ».

En ce qui concerne le second sens donné à « valeurs », nous trouvons le cas de Diego venu au bodybuilding car « *c'était plus pour avoir de beaux contours et pas pour affirmer ma virilité* ». Dans la même veine, Damien recherchait à la base à obtenir un physique esthétique et performant, « *parce qu'il faut s'entraîner dur pour avoir des résultats qui soient cohérents par rapport à l'image du bodybuilding* ». Devenu champion de bodybuilding, Cédric affirme aussi que ce qui l'a attiré, « *c'était le muscle, l'esthétique du monde...j'ai toujours aimé le muscle* ».

Les liens avec l'identité masculine ne sont pas toujours clairement évoqués, mais demeurent au moins sous-jacents, à l'instar d'Yvan par exemple. D'où le rapport particulier à certains muscles identifiés comme masculins, et qui doivent se voir comme tels, dans une « volonté de masculinité ».

### **5.1.2 Volonté de masculinité par le corps**

Comme nous l'avons dit, être bodybuilder signifie accorder de l'importance à tous les muscles, dans un souci de volume, de symétrie, d'harmonie et d'esthétisme (Perine, 2010)<sup>117</sup>. Mais par rapport à notre questionnement relatif à l'identité de sexe, il semble que toutes les parties n'ont pas la même valeur dans le cadre de la construction et de l'affichage de la masculinité, surtout la « masculinité hégémonique ». Plus précisément, les muscles du haut du corps sont plébiscités car ils symbolisent la force et la maîtrise de soi de la « masculinité hégémonique » (Klein, 1993 ; Lajeunesse, 2008 ; Queval, 2008). En particulier, c'est le cas des pectoraux, des biceps et des épaules, pour leur référence symbolique à la puissance, ainsi que les abdominaux qui, parce qu'ils

---

<sup>117</sup> Voir p 1.

sont difficiles à rendre visibles, sont la preuve d'une maîtrise de soi qui est distinctive.

Ainsi, nous abordons la deuxième dimension de l' « identité corporelle » de l'axe « identité masculine » en associant le plébiscite des muscles précités à une volonté de masculinité. Se « faire mâle par le corps » passe par ces préférences musculaires, dans le but de le montrer aux autres d'une manière ou d'une autre (Luciano, 2001 ; Bozon, 2004). Nous retrouvons en conséquence notre concept de « corps gravitationnel » à travers la « volonté de masculinité ».

Cette dimension est analysée à travers deux sous-catégories. Nous recensons tout d'abord les données de terrain qui montrent clairement une attirance des pratiquants pour le haut du corps. C'est ce que nous appelons « la préférence pour la dichotomie », qui possède selon nous une nature genrée. Dans un deuxième temps, nous parlons au contraire de « la préférence pour l'harmonie », qui signifie que les pratiquants semblent indifférents quant aux muscles prioritaires, et privilégient un développement équilibré du corps.

### 5.1.2.1 La préférence pour la dichotomie

Nous partons de l'expérience de Cédric pour aborder ce point. Ce n'est pas son histoire personnelle qui est uniquement mobilisée ici, puisque comme nous le verrons, en tant que compétiteur, il ne privilégiait pas un muscle en particulier pour le faire ressortir (« *non, tu te caches pas, mais tu te montres pas. Parce que j'y voyais pas d'intérêt* »). Par contre, son expérience de gérant de salle relatée durant l'entretien est intéressante, car elle donne une première tendance générale sur les préférences des pratiquants sur ce plan. Ainsi, celles-ci sont pour lui « *toujours les muscles qu'on appelait du t-shirt, qui sont pecs/bras. Alors les gars qui préparent la saison d'été bien sûr, tu les vois arriver au printemps, ça fait les pecs et ça fait les bras. Comme ça dans leur t-shirt ça fait plus balaises* ».

C'est ce que pense Diego, inscrit dans cette première catégorie, en affirmant qu'il a « *la volonté de développer trois-quatre muscles surtout, c'était les biceps, les pectoraux, les abdos* ». C'est pourquoi il recourt au bronzage (« *c'est vrai c'est plus joli, c'est plus attractif d'avoir du bronzage. Tout le monde le remarque, ça fait plus joli, donc oui* ») et à l'épilation. La motivation de développement musculaire est la même chez Joris (« *sachant que j'ai pas des gros bras on va dire, j'essaye de travailler un peu plus* »), mais il ne souhaite pas pour autant exhiber ses muscles : « *non justement je suis pas trop vantard, je fais ça pour moi donc pas pour que tout le monde me voit et me mate* ». C'est pourquoi il ne cherche pas à mettre en valeur ses muscles par les vêtements (« *t-shirt moulant, non* »), et ne s'épile pas.

De la même manière, Clément n'aime pas afficher son corps (« *j'suis pas du genre à me montrer, à m'exposer. Faut quand même savoir rester humble* »), bien qu'il soit plus ambivalent à propos du choix de ses vêtements : « *mettre des trucs vraiment moulants pour se montrer non, ça m'intéresse pas plus que*

*ça ; après mettre des vêtements qui mettent un peu en valeur le physique, oui. D't'façons c'est un peu pour ça qu'on le fait aussi, c'est aussi le côté esthétique ». Il aime en tout cas se faire bronzer, et préfère le corps sans poil qui fait mieux apparaître les muscles (qu'il aimerait bien faire encore plus ressortir avec un tatouage). Quant à ses muscles « préférés » justement, ce sont le dos et les abdominaux. Ce choix de la dichotomie a des conséquences en matière d'organisation de l'entraînement. Concrètement, cela signifie que les premiers jours de la semaine sont consacrés à ces muscles prioritaires, dans un souci de hiérarchie.*

Dans la même logique, Patrick précise commencer sa semaine d'entraînement par les pectoraux *« comme ça c'est là où j'ai une réserve de puissance du fait que j'me suis pas entraîné pendant le week end »*. Développer ces muscles est important pour être en mesure de mieux les mettre en valeur (même s'il y a une certaine limite qu'il s'assigne), notamment à travers le choix des vêtements (il évoque aussi la possibilité d'un tatouage sur les muscles) : *« l'élément numéro 1 c'est clair vu ma carrure moi j'vais mettre des vêtements qui vont plus me serrer, plus du M que XXL. Du L que du XL. Après bon je ne suis pas dans l'extravagance tu me verras pas marcher l'été avec quelque chose qui va me mouler le torse, non,... »*. Le bronzage et le corps glabre sont tout aussi importants : *« ben moi déjà j'ai de la chance parce que j'ai pas de poils. Un p'tit coup de bronzage en été »*.

Pour Patrick, s'il ne cherche pas à bronzer ou à s'épiler, il précise par contre que *« comme tout le monde, je donne la priorité aux pecs. Le premier jour en général je fais les pecs, après mon jour de repos pour bien avoir la pêche. Et ouais, j'pense que c'est le muscle le plus important, les pecs, puis les bras »*. Et lui aussi a pour projet de réaliser un tatouage sur ses muscles.

Gaël, qui vise les mêmes muscles que Marc, possède déjà de nombreux tatouages. Si ces derniers n'ont pas de lien pour lui avec le développement musculaire, ce n'est pas le cas de ses vêtements. A la salle, ceux-ci doivent permettre d'être fonctionnels tout en rendant les muscles visibles : *« pour être bien. Si j'ai pas le bon t-shirt dans le sac j'suis capable de pas m'entraîner »*. En dehors, cette motivation est présente, mais sans être trop excessive, pour garder une certaine retenue. En tout cas, il a recours au bronzage et à l'épilation : *« je suis anti poil. Je n'ai aucun poil sur le corps. Parce que pour moi la musculation et les poils ça va pas ensemble »* (il se rase les cuisses toutes les deux semaines, et le torse toutes les semaines).

Thierry a exactement le même profil que Gaël, en affirmant que *« l'été j'suis carbo »* et qu'il s'épile car il n'aime pas les poils. Il a aussi des tatouages, qui s'inscrivent dans des motivations très différentes de celles du bodybuilding. Ce souci du corps se retrouve aussi dans le choix de ses vêtements de tous les jours : *« y a le côté narcissique de la chose. Et en plus quand on te dit « ah t'es pas mal t'as des bras » évidemment je vais pas mettre du triple XL si je peux mettre un L. De toutes façons on est dans une société où maintenant c'est l'image qui prime sur tout, alors bien sûr j'en utilise »*. Ce n'est par contre pas du tout le cas à la salle, car son seul objectif est de travailler le muscle. Et comme il

donne plus de détail sur ce plan, « *j' pense que j' fais comme 98 % des individus, des bodybuilders, on commence par les pecs le lundi* ».

Cette quantification de la préférence pour les pectoraux, tirée de l'expérience, est confirmée enfin par Benoît : « [rires] *alors j' fais comme tout le monde, au départ c' est pecs au début de semaine parce qu' on a la gnac, avec les biceps, pour avoir des bras* ». Par contre, il ne va pas chercher à mettre outre mesure ces muscles en évidence : « *non, j' aime pas être remarqué... surtout pas. Même à la plage, on va se mettre dans un coin pour bronzer* ». Ainsi, les vêtements choisis « *c' est fonctionnel pour la muscu, j' prends des vêtements qui sont, respirants quoi, parce qu' on transpire pas mal, pour pouvoir mieux faire les exercices* [rires] ».

William aime travailler en priorité les pectoraux et les biceps, qu' il juge « *déficients* » par rapport au reste, et implicitement par rapport à ceux d' autres bodybuilders. Il confirme le fait que ces muscles, essentiellement les pectoraux, sont prioritaires à ses yeux : « [il me coupe]... *ouais, les pecs. C' est un muscle qu' est dur à venir. Pecs et biceps, c' est mon point faible. C' est vrai que les pecs... quand tu te regardes... c' est vrai que c' est le truc que tu vois...* ». D' où le choix des vêtements pour faire ressortir ses muscles : « *j' aime déjà bien les fringues et tout donc en plus si je peux trouver des fringues qui me mettent en valeur* ». Enfin, il précise s' épiler entièrement et se faire bronzer pour faire ressortir les muscles ainsi que pour susciter l' évaluation positive des autres à la plage ou à la piscine. Il envisage un tatouage pour valoriser ses muscles.

En somme, nous voyons déjà ressortir chez les pratiquants l' importance accordée aux muscles du haut du corps, surtout les pectoraux et les bras. Ceux-ci sont généralement mis en valeur par les vêtements, et surtout par le bronzage et l' épilation. Cette volonté est partagée par d' autres bodybuilders, tels que Martin, qui commence sa semaine d' entraînement par les pectoraux, recourt au bronzage et à l' épilation, mais qui n' est pas tatoué. En ce qui concerne les vêtements portés, il cherche surtout à être à l' aise, sans faire référence à l' idée de démonstration.

Ce n' est pas le cas de Clovis, qui sélectionne ses vêtements pour qu' il observe ses muscles travailler, mais aussi pour que les autres le voient : « *j' aime bien mettre un débardeur, j' aime bien qu' on me regarde aussi* ». Dans cette optique, il apprécie bronzer (« *quand tu vois que les gens te regardent bon ben tu te dis « c' est bon, ça se voit* ». Ils voient que tu fais de la musculation») et s' épiler : « *bien épilé, bien bronzé, tu vois mieux les veines* ». S' il est en plus tatoué, il ne pense pas qu' il y ait de rapport avec le bodybuilding. Mais comme Martin, il commence sa semaine d' entraînement par les pectoraux. Benjamin aussi est dans ce cas : « *ça sera plus pecs/bi, le lundi c' est ça. Je pense que c' est un muscle que j' aime bien faire ressortir, c' est vrai, sur ça j' avoue* ».

Les muscles prioritaires d' Elouan sont les mêmes : « *moi je fais toujours la même chose. Je fais un peu ça, je fais ça [commencer par les pectoraux]. Le lundi avec les triceps* ». Il aime en tout cas mettre ces muscles en valeur, car « *je choisis mes vêtements pour me mettre plus en valeur. Dans les deux [la salle et en dehors]* ». Toutefois, les vêtements moulants sont la limite à ne pas

dépasser, car il a du mal à se dénuder et à le montrer : *« j'avoue que je fais un petit peu ce coin des plages, le monde »*. Cela ne l'empêche pas d'aimer bronzer, s'épiler, et se tatouer, bien que ses motivations soient présentées comme différentes.

Enfin, Boris, Thibault, Timéo, Sébastien, Elliot, Yvan, Théo, Mathieu, Nathan, Romain, Nahel, Lois et Lucas sont dans cette catégorie car ils donnent tous la priorité aux pectoraux, aux bras et aux abdominaux à l'entraînement en début de semaine, souhaitent les faire ressortir, par le bronzage, l'épilation et les vêtements. La citation de Romain le résume : *« j'essaye de commencer par les pecs et biceps le lundi car je pense que c'est deux groupes musculaires défaillants chez moi et j'aimerais qu'ils se voient plus »*. Par conséquent, *« pour l'entraînement, j'ai un peu de tout mais des choses moulantes quand même, du débardeur au t-shirt. En dehors j'ai un peu de tout aussi j'ai des choses larges et des choses moulantes »*. Sinon, *« je m'épile et quand je peux je me fais bronzer. Mais pour l'instant, j'ai pas de tatouage »*.

En somme, s'il n'y a pas consensus entre eux sur le rôle, la place et le statut du tatouage, un autre point qui ressort est cette volonté de « montrer, mais pas trop ». Selon les lieux, les muscles de la « dichotomie » semblent difficiles à porter. Le bodybuilder préfère alors éviter ces lieux, et rester dans son groupe, en mettant en avant la logique personnelle de la pratique, sur laquelle nous reviendrons. Nous poursuivons en présentant d'autres vécus, à savoir ceux qui parlent d'un équilibre corporel à trouver. Nous y retrouvons d'ailleurs parfois certains des bodybuilders de la « dichotomie », notamment parce qu'ils ont évolué au fil du temps quant à leur conception.

### 5.1.2.2 La préférence pour l'équilibre

Nous abordons au cours de ce point les bodybuilders qui disent rechercher un développement harmonieux de leur corps, et ne ciblent donc pas forcément les muscles du haut du corps en particulier.

Dans ce cadre, si Joris commence aussi par les bras parce qu'il les juge défaillants comme nous l'avons vu, il affirme aussi que le développement de l'intégralité des muscles est important à obtenir à ses yeux, pour une certaine harmonie. Clément aussi souligne cette nécessité d'équilibre physique, tout comme Martin qui, s'il avait admis avoir une préférence pour les muscles du haut du corps, recherche simultanément un développement harmonieux. Dans une même perspective, Nahel précise dans la suite de son entretien ne pas avoir comme muscles prioritaires uniquement ceux du haut du corps.

En effet, sa vision du bodybuilding et son niveau de développement actuels lui font percevoir le corps comme un tout à investir de façon homogène. C'est pourquoi, s'il aimerait se faire tatouer pour faire ressortir ses muscles (mais sa religion lui interdit), il est surtout adepte de l'épilation et du bronzage : *« c'est un peu le cas de tous les bodybuilders. C'est que bon déjà pour qu'on puisse plus voir tes formes, plus tes muscles en valeur, c'est le bronzage. Bon ben*



*l'épilation aussi...c'est clair que c'est pas sous une épaisse couche de poils qu'on va voir qu'il y a des muscles* ». Il est en tout cas très gêné quand nous lui demandons s'il aime exhiber ses muscles. Comme le choix de ses vêtements le reflète, il faut suggérer, mais « *sans trop faire voir* ».

Boris, malgré sa préférence pour les muscles du haut du sport, indique aussi au cours de l'entretien que « *moi je trouve que je suis très bien équilibré, j'ai pas envie d'être plus à un endroit qu'un autre* ». D'ailleurs, il met en avant son côté « pudique » vis-à-vis de son corps, quand il s'agit de le dévoiler aux autres : « *j'ai horreur quand il faut aller à la plage, qu'il faut aller dans l'eau* ». Quant au choix des vêtements, il s'effectue au contraire dans une logique similaire, c'est-à-dire ne pas trop en montrer : « *franchement je m'habille pas moulant, du tout* ». Ainsi, s'il s'épile et se fait bronzer, son objectif est de « *pas le montrer tu vois, pas que ce soit ostentatoire. Que les gens le voient d'eux-mêmes. C'est pas que j'en ai honte, mais ça me gêne* ».

Idem pour Cédric. Il confie des muscles prioritaires et préférés, mais qui ne semblent pas correspondre au primat accordé aux pectoraux ou aux biceps : « *ouais au début j'aimais bien les cuisses parce que c'était mon point fort, puis après c'était les épaules parce que j'aimais bien ce truc-là* ». Il est clair qu'en tant que compétiteur, il ne pouvait donner plus de poids à un muscle qu'à un autre. Lucas a également changé de routine au fil du temps, et ne donne plus aujourd'hui la priorité aux pectoraux : « *non, je le fais plus, parce que je suis arrivé aux résultats que je voulais, masse et définition, et donc aujourd'hui c'est plus un muscle prioritaire* ». Quoi qu'il en soit, il apprécie mettre en valeur son corps à la salle comme en dehors.

Lois a vécu la même expérience : « *au départ c'était biceps et pecs. Parce que ça se voit. Faut que je sois dessiné, faut que j'ai les plaques. Tu mets un t-shirt t'as les bras et les pecs quoi. Alors c'est pas forcément vrai, c'est l'harmonie. Je dirais qu'au jour d'aujourd'hui j'ai changé de philosophie...* ». Cette évolution ne l'empêche pas de toujours apprécier mettre en valeur ses muscles, notamment par les vêtements, l'épilation et le bronzage : « *ben oui parce que le problème c'est que la musculation c'est pas comme un autre sport, ça va se voir par rapport à ton corps. Moi j'aime bien aller au lac pour bronzer, c'est que du visuel, ça me plaît, prendre le soleil c'est un peu pour la santé, mais aussi pour le corps* ». Mais d'un autre côté, il n'aime pas vraiment se montrer dénudé : « *ça me gêne ouais. J'aime pas faire le barbot* ». C'est enfin un adepte de l'épilation pour faire ressortir ses muscles, qui justement n'envisage pas de tatouage car « *un mec qui est beau, musclé, ça gêne* ».

Matis n'est pas du tout dans la logique du tatouage, de l'épilation et du bronzage. Ce n'est pas non plus le cas de l'exhibition via les vêtements portés (« *je fais le caïd, je le montre [rires]. Non, non* »), et encore moins dénudée (« *moi j'aime pas trop m'exhiber, c'est pas trop mon truc* »). C'est pourquoi il dit ne pas avoir forcément de muscles prioritaires, car il est aussi soucieux de l'harmonie d'ensemble : « *non, j'ai pas de muscles que je travaille en priorité. Ça sert à rien d'avoir des gros pecs et des petites jambes* ». C'est la même chose pour Timéo en ce qui concerne la préférence pour l'harmonie, qui se

contredit quelque peu avec sa première affirmation. Il dit en effet cibler plus les méthodes et les sensations que les muscles en tant que tel. Damien aussi parle d'un développement « *harmonieux et équilibré* », qu'il valorise par le bronzage et l'épilation : « *c'est vrai que avoir un corps sans poils ça ressort beaucoup plus les muscles, et puis c'est sûr que c'est plus esthétique* ». De la même manière, il accorde une attention particulière aux vêtements portés pour mettre en valeur son corps, mais choisit dans la vie de tous les jours comme à la salle ceux qui ne dénudent pas trop son corps, de peur de trop attirer l'œil.

Au total, ce sont 21 bodybuilders qui affirment privilégier dans leur développement corporel les trois parties de référence ciblées plus haut : pectoraux, bras et abdominaux. Les deux premières sont même encore plus centrales. Toutefois, dans une perspective plus diachronique, il est à noter que certains bodybuilders déclarent avoir évolué dans leur rapport au corps, avec le développement musculaire. Autrement dit, ils parlent davantage de développement global dans un souci d'harmonie, plus que de certains muscles. Nous mettons en rapport dans le tableau suivant ces préférences, avec les bodybuilders ayant déclaré être venus au bodybuilding pour des raisons de fragilité :

**Tableau 11 : Muscles privilégiés par les bodybuilders selon la nature de fragilité**

<b>Bodybuilder lié à une fragilité</b>	<b>Nature de la fragilité</b>	<b>Muscles privilégiés</b>
Clément	Physique (trop maigre)	Dos/abdominaux
Marc	Physique (trop gros)	Pectoraux
Patrick	Physique (trop maigre)	Pectoraux
Thierry	Physique (trop maigre)	Pectoraux
William	Physique (trop maigre)	Pectoraux/biceps
Clovis	Physique (trop gros)	Pectoraux
Nahel	Physique (trop maigre)	Pectoraux (même si évolution)
Gaël	Physique (trop maigre)	Pectoraux
Benoît	Physique (trop maigre)	Pectoraux/biceps
Benjamin	Physique (trop maigre)	Pectoraux/biceps
Joris	Physique (se développer)	Pectoraux
Cédric	Sociale (reconnaissance)	Cuisses
Lucas	Physique (trop maigre)	Pectoraux (même si évolution)
Nathan	Physique (trop maigre)	Pectoraux/biceps
Lois	Physique (trop maigre)	Pectoraux, biceps, abdominaux (même si évolution)
Yvan	Physique (trop maigre)	Pectoraux/épaules
Elliot	Physique (trop maigre)	Pectoraux
Elouan	Physique (trop maigre)	Pectoraux/triceps
Théo	Physique (trop maigre)	Pectoraux/biceps
Matis	Physique (trop maigre)	Pas de muscle ciblé
Mathieu	Physique (trop maigre)	Pectoraux
Romain	Physique (trop maigre)	Pectoraux/biceps
Timéo	Physique (blessure)	Epaules
Thibault	Physique (blessure)	Pectoraux/épaules

Source : Auteur.

Pour ces bodybuilders étant venus au bodybuilding pour des raisons de fragilité, majoritairement ici liée à un problème de maigreur (18 cas), les muscles privilégiés demeurent les pectoraux, suivis des biceps. Ces chiffres confortent l'idée qu'il est important de cibler ces muscles car ils se voient dans les interactions. Ils constituent la démonstration visible des progrès corporels réalisés, ce qui signifie l'atteinte des objectifs fixés, et une validation sociale des résultats obtenus. Lors de l'entraînement, cette double dimension, défi personnel et validation sociale, existe aussi au moment de la « construction » des pectoraux : la réalisation des exercices nécessaires à la volumisation

musculaire est aussi l'occasion de s'affirmer par les poids soulevés. En particulier, le « développé couché » à la barre<sup>118</sup> est l'exercice le plus plébiscité par les bodybuilders pour s'affirmer vis-à-vis des autres (Klein, 1993).

Nous l'avons constaté lors de nos observations, où des bodybuilders, après nous avoir observé, nous ont dit : « *depuis combien de temps tu fais de la musculation ?* » (Note du 30 octobre 2009, Annecy, 15h30 ; Note du 16 février 2010, Cluses, 17 h), ou « *tu pousses combien au squat<sup>119</sup> ? Tu pèses combien ?* » (Note du 26 avril 2010, Epagny, 19h). Et la question suivante qui en découle : « *tu mets combien au développé couché ?* » (Note du 27 juillet 2009, Epagny, 9h30 ; Note du 17 septembre 2009, Cluses, 19h ; Note du 18 novembre 2009, Annecy, 14h30 ; Note du 5 janvier 2010, Annecy, 10h ; Note du 3 avril 2010, Annecy, 17h30). Outre la place de cet exercice dans le développement musculaire, il construit en effet un statut à partir des charges soulevées.

Cela explique alors pourquoi, tous les lundis soirs, soit en début de semaine où le bodybuilder se sent plus en forme, le travail des pectoraux est plébiscité. Pour tous les lundis soirs observés, contrairement aux autres soirs de la semaine, les bancs de développé couché sont pris d'assaut dans les deux salles. Nous notons d'ailleurs que : « *quand on fait les pectoraux, il existe de fortes probabilités de faire du développé couché. C'est le « vrai » exercice par excellence. On ne vient pas dans le « Big Men Land » pour rien* » (Note du 27 juillet 2009, Epagny, 10 h).

Il existe ainsi une logique éthologique d'occupation de l'espace, qui renvoie en partie à l'idée de « coopération », c'est-à-dire une situation entre coopération et compétition, sur laquelle nous reviendrons<sup>120</sup>. Certes, il y a souvent coopération entre bodybuilders pour la réalisation de l'exercice compte tenu des charges soulevées. Les entraînements à deux sont ainsi l'occasion de renforcer la logique du travail par émulation. William dit par exemple à son partenaire, tout en me regardant, alors qu'il l'assiste au développé couché : « *allez force un peu. T'es dans la facilité. C'est pas vrai ça, il force pas* » (Note du 15 novembre 2009, Epagny, 9h30).

Néanmoins une compétition est aussi en présence, puisque les plus gros sont prioritaires pour accéder aux bancs de développé couché, et suscitent le regard permanent des autres. D'une part, celui-ci s'effectue au moment de l'exercice pour observer la technique d'exécution. Mais d'autre part, l'attention est souvent incontournable à cause des comportements des bodybuilders qui le réalisent. Un entraînement intense se matérialise effectivement par des grimaces, voire des cris. A la fin d'un exercice comme le développé couché, les pratiquants

<sup>118</sup> Il s'agit d'un exercice où le pratiquant est couché sur un banc. L'objectif est de pousser (« développer ») une barre verticalement vers le haut, puis d'alterner les phases de montée et de descente selon le nombre de répétitions. Cet exercice sollicite surtout les pectoraux.

<sup>119</sup> Il s'agit d'un exercice consistant à placer une barre sur ses trapèzes, puis d'effectuer le geste de l'accroupissement, avant de se redresser. Cet exercice sollicite surtout les quadriceps.

<sup>120</sup> Voir p 214.

soufflent fort, croisent le regard des autres en disant souvent « *putain* » pour prouver qu'ils se sont donnés à fond.

Ces attitudes d'extériorisation sont largement d'ailleurs le fait d'hommes musclés, et pas des hommes plus maigres qui s'aventurent dans le BML. Le muscle semble hiérarchiser les individus et l'espace, les plus maigres intériorisant leur infériorité et leur « vassalisation » aux plus gros. Il en est de même au niveau des poids, où nous constatons que les exercices n'ont pas uniquement une fonction de développement musculaire. Cette conversation du 4 septembre 2009 à Epagny (15h30) entre deux pratiquants de 20-25 ans s'entraînant ensemble pour le développé couché, le montre : le premier : « *mets deux kilos en plus* », l'autre « *t'es ouf ? Tu m'as énervé* » ; le premier : « *si tu veux avoir des gros pecs* ». Autre situation, où un pratiquant lance à un autre : « *moi je m'entraîne lourd au moins* » (Note du 3 mai 2010, Cluses, 15h30).

Une fois les séries de développé couché terminées, l'attitude fréquente des bodybuilders est de profiter de quitter le banc pour s'évaluer personnellement face à un miroir, en se touchant les pectoraux. Les miroirs sont d'ailleurs utilisés en permanence, au moment de la réalisation d'un exercice, ou même lors des déplacements, ce que Klein (1993) appelle le « mirroring ». Il n'y a pas un seul moment où le bodybuilder ne soit pas « tenté » par cette perspective, et c'est un comportement que nous avons enregistré à chaque séance. Certains comme José vont même plus loin en effectuant des poses devant un miroir, juste après une série de développé couché (Note du 29 septembre 2009, Cluses, 15h30). Dans une logique similaire, Elliot travaille ses muscles face à un miroir, mais aussi lorsqu'il s'étire, en prenant son temps. Nous remarquons d'ailleurs que tous ses temps de repos entre les séries sont consacrés à cela. Le regard est très présent, mais il cherche à être discret (Note du 29 juillet 2009, Epagny, 10h30). Le lendemain dans la même salle, à 14h30, c'est la tendance identique pour deux hommes, dont un des deux seulement s'entraîne. Celui-ci se regarde tout le temps, sous le regard admiratif de l'autre, et lui montre fréquemment ses muscles (en enlevant un peu son débardeur par exemple).

Enfin, toujours pour aller dans ce sens, notre conclusion de l'observation du 3 août 2009 à Epagny (10 h) est révélatrice : « *les bodybuilders se regardent pendant un exercice, surtout vers la fin des répétitions, comme pour se dire « you can », « you're a man* ». Plus précisément, ils le font régulièrement avant, pendant et après les séries, en se positionnant sur des bancs qui sont tous orientés vers des miroirs : avant, pour se donner courage ; pendant, surtout à la fin des répétitions, pour se donner du courage ; après, pour voir le résultat, et « se sentir ».

C'est dans cette perspective que Fred me dit qu'il travaille chaque muscle tous les jours un peu pour avoir des sensations, car il a peur de ne pas congestionner (Note du 18 novembre 2009, Annecy, 15h30). Idem à Cluses, où 3 bodybuilders effectuent juste avant de partir un exercice de congestion de biceps, alors que ce muscle n'avait pas du tout été travaillé durant la séance (Note du 3 novembre 2009, Cluses, 11h). C'est une sorte de bref rappel de muscles jugés stratégiques. Si elle est franche et directe pendant l'effort,

l'observation de soi peut être aussi plus effacée, surtout à la fin de l'effort, comme s'il y avait une certaine retenue. C'est pourquoi certains font d'ailleurs « semblant » de s'étirer devant le miroir, comme Federer, qui en profite pour regarder chaque détail de ses muscles (Note du 21 septembre 2009, Cluses, 12h15).

Nous retrouvons enfin la volonté de faire ressortir ses muscles via le vêtement (débardeur, t-shirt moulant,...), surtout quand le bodybuilder est « gros ». Plus précisément, nos observations ont à ce titre montré que la majorité des hommes dans cet espace sont habillés de la façon suivante : débardeur ou t-shirt moulant (noir souvent), jogging. Certains ont des tenues aux couleurs « militaires », symboles du combat et de la guerre qui renvoient à l'agon, caractéristique de la « masculinité hégémonique » (Connell, 2003, 2005). Le short paraît réservé aux pratiquants ayant des cuisses musclées, sinon le pantalon de jogging est porté. Si nous revenons sur ce fait par la suite, notons déjà qu'il semble plus généralement exister la corrélation suivante : plus un homme est musclé ou gros (au sens de costaud), plus il met (ou a le « droit ») des vêtements moulants ou dénudés ; moins il est musclé, plus il porte des vêtements « normaux ». Par exemple, sur les 10 observations effectuées à Cluses en 2009, c'est une constante. La tenue de José (Note du 29 septembre 2009, Cluses, 10h30), un des pratiquants endomorphes de la salle qui pousse très lourd, en est l'illustration : pantalon de jogging, débardeur kaki.

Une note du 22 juillet 2009 écrite à Epagny durant l'entraînement (16h30 – 17h45) va dans ce sens, alors que cette salle est climatisée l'été : « *il semble exister une forte probabilité d'être en débardeur quand on a du muscle à montrer. L'habit n'est pas fonctionnel physiologiquement mais statutairement : on porte le débardeur quand on est musclé, pas quand on a chaud* ». En effet, même quand nous avançons dans les périodes plus froides de l'année, et quel que soit le moment de la journée d'observation, être en débardeur ou en t-shirt moulant est très fréquent, voire incontournable : dans les espaces du « bodybuilding pur », si tous les hommes ne sont pas habillés ainsi, on en trouve toujours au moins un à chaque séance. Ils constituent même non pas la totalité, mais la majorité. Par exemple, le 9 décembre 2009 à Epagny à 9h30, sur les 3 bodybuilders qui s'entraînent dans l'espace du haut, deux possèdent des t-shirts moulants (un blanc et un bleu), et l'autre un débardeur. De même, le 13 mars 2010 à 13 h, à Annecy : sur 7 hommes présents, 4 portent des débardeurs, 2 des t-shirts moulants et 1 seul un t-shirt « normal ».

Il convient alors essentiellement de mettre en évidence les muscles « masculins », c'est-à-dire les muscles du haut du corps, c'est-à-dire les bras, les épaules et les pectoraux (Lajeunesse, 2008). Il est finalement beaucoup plus rare de voir des hommes s'entraîner en short, même l'été (62 bodybuilders à Annecy, 43 bodybuilders à Epagny, et 17 bodybuilders à Cluses). Il semble ainsi plus important de mettre en valeur certains muscles, voire de cacher les défaillants grâce à ce choix des vêtements. Et rappelons que le bas du corps est aussi associé, en référence à l'organisation des 3 salles, au féminin : cela expliquerait alors le statut dévalorisé des muscles associés.

Pour terminer, notons que cette mise en valeur des muscles passe par de fréquentes épilations, fortement soulignées lors des entretiens. Le poil semble en effet avoir un statut négatif, toujours en rapport avec l'entraînement et ce qui est présenté comme une question d'hygiène, mais essentiellement parce que les poils cachent le muscle. L'absence de poils permet d'ailleurs enfin à certains bodybuilders d'exhiber, en fonction du choix du vêtement, des tatouages. Nous en avons eu une illustration à travers la citation de l'échange dans le vestiaire à Cluses. Par exemple, pour la séance du 4 septembre précitée, sur les 11 bodybuilders, 4 avaient des tatouages : « *bras (1 en a aux 2 bras), avant-bras, pectoraux et dos* ». Le 17 octobre 2009 à Cluses, Nico me dit aussi, en parlant d'un bodybuilder de la salle : « *j'adore ses pectoraux, ils sont trop beaux. En plus son tatouage est magnifique aussi* ». Il est donc fréquent de voir à la salle des hommes tatoués, surtout sur le haut du corps. Il ne semble pas y avoir de facteur générationnel sur ce plan : si les plus jeunes bodybuilders ont par rapport à leur tranche d'âge une probabilité forte d'en avoir, des plus anciens (même de la cinquantaine apparemment) en possèdent tout autant.

En somme, le choix des muscles travaillés permet de voir et de faire voir, comme les développements précédents nous l'indiquent en ce qui concerne le cadre du *Gym*. Cependant, il est important de chercher à savoir si cette volonté se retrouve également en dehors de la salle, dans la perspective de l'attraction du regard des femmes comme des hommes. Nous développons plus largement ces différents rapports dans le point suivant, consacré à l' « identité sociale ».

## 5.2 L' identité sociale

Pour traiter de l' « identité sociale », nous abordons successivement 3 dimensions relatives au degré de confiance et de déférence : à l'égard des femmes, des autres bodybuilders et des hommes en général.

### 5.2.1 Degré de confiance et déférence à l'égard des femmes

La revue de la littérature a permis d'étayer notre interrogation majeure initiale, selon laquelle l'attention que les hommes hétérosexuels portent à leur corps peut être reliée à une volonté de « mieux se situer » par rapport aux femmes, pour combler cette fragilité. Plus précisément, il peut y avoir une volonté de séduction via la captation du regard, pour des motifs de conjugalité et/ou de sexualité. Mais, si une telle motivation est avérée, elle est aussi susceptible d'avoir comme finalité une volonté de démarcation à l'égard des femmes, et du féminin, par l'intermédiaire du corps hypertrophié musculairement, associé aux hommes et au masculin. Dans ce cadre, une telle stratégie s'inscrit dans une démarche d'oppression masculine à l'égard des femmes (Klein, 1993 ; Pfefferkorn, 2007). Toutefois, il convient aussi de tenir compte du fait que des bodybuilders peuvent être ambivalents, et même indifférents, vis-à-vis de cette

problématique. D'autres motivations plus « personnelles », pourraient alors être mises en avant par certains bodybuilders, non directement reliées aux femmes.

En tenant compte de ces différentes options, nous analysons nos données de terrain à travers 4 prismes : la volonté assumée de capter le regard des femmes, le ressenti ambivalent par rapport à une telle intention, la motivation de l'oppression, et la pratique « pour soi ». Nous les abordons plus en détails ci-après.

### 5.2.1.1 Capter le regard des femmes

Capter le regard des femmes fait référence ici à toutes les motivations et intentions exprimées par les bodybuilders pour atteindre cet objectif. Cela renvoie aussi bien aux discours qu'aux comportements à l'intérieur des Gyms, qu'ils soient conscientisés ou non. De même, nous nous situons dans une perspective diachronique, puisque nous rendons compte à la fois des motivations et intentions au moment de l'entrée dans la pratique, que celles exprimées lors de la recherche de terrain. Nous commençons par parler des bodybuilders ayant eu ou possédant toujours cette motivation d'attirer le regard des femmes (les « attractifs »), avant de développer les cas de ceux qui le ressentent, mais ne le recherchent pas explicitement (les « ciblés »).

#### 5.2.1.1.1 Les attractifs

Ainsi, dans la première catégorie, Diego, mal à l'aise, reconnaît cet objectif de « se faire un corps » pour attirer le regard des femmes : « *ben il y a le côté, pour être un peu plus épais, pour séduire forcément* ». Cela confirme sa préférence pour la « dichotomie » évoquée ci-dessus<sup>121</sup>, car « *c'est vrai qu'à la piscine, quand on se met torse nu, ben, on regarde surtout les pectoraux, les abdos, les bras, ... elles font vachement attention aux formes, ça peut plus séduire d'avoir des formes* ». Damien pense aussi que la volonté d'être plus regardé par les femmes l'a aussi attiré dans la pratique : « *c'est sûr que c'est un but d'attirer l'œil des filles et puis de les séduire, ça c'est clair. Si on est bien foutu et qu'on peut plaire à des filles, ben ma foi tant mieux, c'est le but aussi hein* ». De même, Gaël précise explicitement avoir commencé ce sport pour attirer les femmes, car il se sentait faible dans sa capacité d'attractivité : « *ah ouais, carrément ! J'faisais toucher mes abdos, les filles elles adorent ça, elles découvrent, elles connaissent pas* ». C'est selon lui un « objectif évident » car « *la corpulence rassure* ».

En tant que jeune et récent pratiquant, Joris correspondrait à la description de Gaël car « *si on a une brioche, on va pas trop attirer le regard. Je cherche un peu ça. Ouais, ça fait toujours plaisir, on a plus confiance en soi* ». C'est le cas

<sup>121</sup> Voir p 184.



également de Benoît, et de Théo qui nous rappellent leurs débuts : « *par rapport aux femmes dans un premier temps y a aussi cet aspect-là, on dit « tiens j'avais ressembler au maître-nageur » [rires], « elles vont toutes être à mes pieds ». J'avoue qu'au début quand j'étais célibataire, j'avais ce côté « ouais je vais chercher à attirer un peu plus le regard des femmes » ».*

Citons aussi Nathan qui a commencé « *pour ça.... parce que je m'aimais pas trop....je me suis dit pour plaire à une fille faut ressembler un peu à quelque chose. T'sais les filles elles sont rarement attirées par le petit chétif de la classe »*. Ainsi, le développement physique a eu des conséquences positives vis-à-vis des femmes : « *ben je me prenais des râteaux, puis maintenant ça va...maintenant non. Je pense que toutes les filles aiment bien un peu...je sais pas t'as le choix entre le mec un peu musclé et le mec bedonnant, autant prendre le mieux »*. Des filles lui font d'ailleurs souvent des remarques positives sur son physique, ce qu'il apprécie.

Il s'agit d'un point commun avec Lucas : « *tout à fait. Oooh oui ! Que ce soit les filles qui disent « waou, c'est super, t'es magnifique, on se sent en sécurité », voilà »*. Lui-même en a d'ailleurs joué pour les attirer : « *avec les filles, oui, forcément, parce qu'on paraît plus sûrs, parce que tu dégages quelque chose, quelqu'un de fort »*. Nous retrouvons dans cet extrait la même remarque que celle de Boris, qui parlait de sentiment de sécurité auprès des femmes. Lucas va même plus loin, en évoquant sa conjointe : « *être avec un mec bien bâti, c'est valorisant aussi pour elle »*.

Romain, dans la même optique que Lucas ou de Nathan, estime que le physique des bodybuilders est important pour attirer le regard des femmes : « *oui je pense que ça les attire, elles préféreront peut être toujours un mec musclé, ça fait plus homme »*. Elouan, s'il précise avoir changé de ce point de vue (« *maintenant je recherche rien, je suis marié... »*), a par contre commencé pour cette raison : « *ah ouais, c'est sûr, j'étais tout maigrilou tu vois. Moi je pense déjà que c'est pour nous, mais c'est aussi pour plaire. Faut arrêter. Les femmes elles aiment bien quoi ? »*. Il ressent en tout cas toujours des regards féminins sur lui, même s'il est mal à l'aise pour en parler [sa fille est à côté aussi pendant l'entretien].

Certaines observations vont dans ce sens. Même s'il existe une séparation de l'espace entre les hommes et les femmes comme nous l'avons dit<sup>122</sup>, les deux sont « ensemble-séparés » pour reprendre l'expression de Goffman (2002). En d'autres termes, ils peuvent s'observer mutuellement, se croiser voire échanger plus directement. En particulier, dans les 3 Gyms, le positionnement des appareils de cardio fait que les bodybuilders qui s'entraînent aux machines sont sous le regard des femmes, qui le pratiquent le plus souvent. Comme les femmes font relativement plus de cardio que les hommes, et que ces derniers font relativement plus de musculation que les premières d'après nos observations, il en découle une possibilité d'exposer le corps masculin au regard des femmes. Effectivement, cette partie est en général située à « l'écart relatif », c'est-à-dire dans un espace visible mais pas central : en bord

<sup>122</sup> Voir p 146.

d'allée pour traverser la salle, dans un coin de la salle,...A l'inverse, les appareils dédiés à la musculation sont au centre de la salle. Cette configuration transforme la pratique du bodybuilding en « spectacle », puisque les appareils de cardio sont orientés vers la salle.

A Annecy, il y a même de fait une « allée » bordée d'appareils cardio où tous les adhérents sont obligés de passer pour aller s'entraîner. Un homme ne peut ignorer et ne peut être ignoré lorsqu'il se rend aux appareils, et peut chercher à attirer le regard des femmes. Serge le sait et les regarde quand il s'entraîne, tout en parlant très fort entre les séries. Il est impossible de ne pas le remarquer (Note du 4 novembre 2009, Annecy, 15 h).

Nous traitons maintenant de la deuxième catégorie de bodybuilders concernant ce rapport aux femmes, à savoir les « ciblés », qui ne recherchent pas explicitement le regard féminin, mais en ressentent parfois les effets malgré tout.

#### 5.2.1.1.2 Les ciblés

Dans cette seconde catégorie, nous trouvons Thierry, qui pense que le regard des femmes à son égard s'est modifié avec un corps plus musclé « *parce que les dames, elles ont beau dire « ah moi j'aime pas »...c'est pas vrai* ». Il ne cherche en tout cas pas à en jouer, car ce qui compte à ses yeux, c'est uniquement le regard de sa conjointe. Même chose pour Clément, pour qui un physique plus musclé, « *ça a pas mal changé, ouais. C'est même plus qu'une impression parce que je sais que j'ai pas mal de copines si j'ose dire qui sont allées plus loin, enfin qu'ont essayé du moins* ».

William le confirme : s'il n'affirme pas être venu à la pratique pour cette raison, il précise « *l'été tu sors d'une séance où t'es bien congestionné tu te balades à Auchan, il y a une chiée de nanas qui se retournent pour te regarder, c'est plaisant* ». Pour lui, cette plus grande attractivité renvoie clairement à une virilité supérieure, mais aussi à un symbole de santé et d'équilibre : « *elles doivent se dire il est bien dans son corps, il est bien dans sa tête* ». Ces raisons, que nous développerons plus par la suite, sont partagées par Clovis : « *on te remarque plus. Tu sens qu'il y a des regards qui sont sur toi* ». Mais il n'en joue pas non plus : « *c'est pas moi qu'irait faire en sorte d'attirer les regards tu vois* ».

Cette impression d'attirer sans le vouloir est confirmée par Nahel (« *bien sûr, ouais, c'est clair* »), et par Benjamin : « *je peux pas dire le contraire. Ça joue bien, et souvent, oui j'ai des bonnes remarques du côté des femmes. Plus attractif tout à fait [nous lui avons suggéré], plus viril aussi, on peut dire ça comme ça* ». Boris non plus n'a pas vu dans ce sport le moyen de plus attirer le regard féminin, même s'il ressent un facteur d'attraction supplémentaire, notamment parce qu'un tel corps rassure : « *deux filles différentes m'ont dit « je me sens en sécurité avec toi* ». *Et tu vois c'était pas lâché comme ça, c'était 2 fois différentes* ».

Cédric non plus ne recherchait pas ce regard à ses débuts, mais il pense qu'un tel corps plaît aux femmes : « *je vais pas te dire le contraire mais effectivement t'es content quand tu sens que tu plais, une nana qui te regarde, effectivement, faut pas être faux cul là-dessus* ». D'ailleurs, en tant qu'ancien gérant d'une salle, il confirme que de nombreux hommes venaient au bodybuilding pour cette raison (« *laisse-moi prendre un peu des pecs tu vas voir comme je vais me la faire celle-là* »). Lois, bien que n'ayant pas débuté pour cette raison, précise que les filles « *préféreront que tu fasses de la muscu que tu fasses pas de la muscu* ». C'est ce que confirme Timéo également, non sans certaines représentations négatives à l'encontre des femmes : « *elles sont très hypocrites là-dessus. J'affirme que certaines, même si elles s'en défendent, sont attirées par un physique qui je dirais ciselé, défini...quand il y a certaines femmes qui te regardent avec un petit air en coin, parce qu'elles regardent jamais vraiment [rires], on dit « tiens, on intéresse »* ».

Toujours dans cette logique, pour Matis, le choix de ce sport ne s'est pas fait pour penser plaire aux femmes, même si sa réponse laisse entendre qu'il existe une corrélation entre les deux : « *non, j'ai pas ressenti. J'ai pas encore assez de muscles. Après je le ressentirai peut-être plus tard, quand j'aurai plus pris* ». Yvan confirme ce point en disant ne pas avoir cherché à faire ce sport pour attirer le regard des femmes...bien qu'il les ressent, et les apprécie : « *ah ouais, grave...tout de suite, je sens des regards, j'adore...je suis très séducteur moi...* ». L'évidence est tout aussi avérée du côté d'Elliot, pour qui un tel corps permet d'attirer plus les femmes : « *ah mais ça c'est évident. Même si elles vont sortir des discours y a pas que ça...* ».

Au terme de cette présentation, il apparaît que la question de la captation du regard des femmes est fréquente chez de nombreux bodybuilders. 22 d'entre eux déclarent être venus à la pratique pour cette raison, ou le ressentir aujourd'hui. Dans les deux cas, ils établissent un lien entre le corps musclé et son pouvoir d'attractivité, confirmant de fait les représentations de l'imaginaire genré du bodybuilding que nous avons développé. Nous pourrions même affirmer que c'est une « évidence » pour eux, en soulignant le côté « hypocrite » des femmes sur ce plan : elles ne le disent pas, mais le demandent. Toutefois, la nature de ce lien mérite d'être discutée : non seulement tous les bodybuilders ne le mettent pas en avant, mais même ceux qui le font ont souvent des réponses plus mesurées, voire contradictoires. Nous traitons de cette ambivalence dans le point suivant.

### 5.2.1.2 Les rapports ambivalents aux femmes

Au sein de cette catégorie, il y a les « indifférents » et les « ambivalents ».

#### 5.2.1.2.1 Les indifférents

Ce sont les bodybuilders qui déclarent ne pas chercher à se préoccuper de cette question dans leurs attitudes, ou qui assument sans se soucier des conséquences auprès des femmes (dont leur conjointe). Il n'y en a que deux qui peuvent être regroupés ici, à savoir Thierry et Mathieu. Le premier affirme ne pas se soucier de cet aspect, car il est davantage entré dans la pratique pour la confrontation masculine à travers son corps, comme nous le repreciserons. Quant au second, il précise que cet aspect ne l'intéresse pas car ce qu'il recherche, c'est une « *satisfaction personnelle* ».

Mais les plus représentatifs sont surtout les bodybuilders qui parlent d'ambivalences.

#### 5.2.1.2.2 Les ambivalents

Ces bodybuilders n'ont pas une position claire au moment de l'entretien sur la question du pouvoir d'attraction exercé par leur physique auprès des femmes. Certains font d'ailleurs parfois partie des groupes précédents. Le premier de cette catégorie est Marc. S'il pense personnellement avoir obtenu du succès auprès des femmes grâce à son physique, il reconnaît que « *y en a qu'apprécient comme y'en a qu'apprécient pas. Mais sans plus* ». Gaël, qui établit pourtant un lien évident entre corps musclé et capacité d'attraction, précise que « *c'est 50 – 50. Y a des femmes qui vont me dire c'est magnifique, c'est vachement beau. Et y a des femmes qui vont me dire c'est beaucoup trop. J'fais peur* ». Le ressenti est identique pour Martin : « *c'est l'un ou l'autre. Ou elles aiment bien ou elles aiment pas. Ça m'a pas aidé, non* ».

Elouan nuance également tout comme Boris (« *moi généralement les filles me disent que ça leur plait pas* ») et Thierry : « *beaucoup me disent « ah t'es bien, faudrait pas plus mais t'es bien* » ». Damien le confirme en rappelant que si le regard des femmes peut changer positivement avec un physique musclé, « *on sait pas trop c'que les femmes elles pensent. Je suis pas certain que ça plaise vraiment aux femmes parce qu'on voit des gens qui sont pas très beaux et qui sont avec des super nanas. Si c'est trop excessif, non ça va être le contraire* ».

Pour Thibault aussi, la vision des femmes sur de tels corps est ambivalente : « *ça a toujours été « t'es trop musclé », « c'est trop pour moi », « moi j'préfère les moins musclés », « tu me fais peur* »... ». Pierre, qui réaffirme ne pas être venu dans la pratique pour ces raisons, va jusqu'à dire que « *les femmes elles détestent* ». Théo estime d'ailleurs que seulement 20 % des femmes apprécient les physiques bodybuildés, chiffre que Sébastien restreint (« *franchement, tu dois avoir 4-5 % des femmes qui aiment...* »). Et ce n'est d'ailleurs pas pour

cette raison qu'il a débuté ni s'est engagé davantage dans la pratique : « *non, parce que moi je voulais faire des compétitions puis j'ai arrêté* ». D'ailleurs, pratiquer ce sport uniquement pour cette raison ne permet pas de maintenir durablement l'engagement, « *parce que les mecs qui font ça pour les gonzesses, ils font ça deux mois, et après ils arrêtent* ».

Il y aurait ainsi une question de niveau de développement, dans le sens où un physique trop musclé peut être un repoussoir car il fait peur, comme l'a dit Thibault, et tel qu'Elliot le confirme : « *les femmes elles aiment pas les mecs, le côté ours, le côté trapu du bodybuilder, elles préfèrent le statut élancé du bodybuilder, la statue grecque et le penseur de Rodin, elles ont plus cette image-là* ». C'est ce que pense aussi Timéo car « *quand on est trop trop trop musclé, c'est faire un peu bête de foire, quoi, « la chose », et à la limite ça fait presque peur* [rires] ». L'expression « bêtes de foire » est reprise par Théo « *parce que tu te dis que si une meuf elle te regarde...elle trouve que t'es une bête de foire* ». Je sais très bien qu'il y a 80 % des femmes qui n'aiment pas ça quoi ».

Cette expression se retrouve aussi chez Pierre : « *ah moi je pense que ça leur fait peur, de voir un mec baraqué elles se disent « mais qu'est-ce que c'est que cet Orang-outan ». Une bête de foire...»*. William va même plus loin, lorsqu'il évoque la possibilité que les femmes se moquent de ce genre de physique : « *quand elles te regardent d'envie ou pour se foutre de ta gueule, tu sais pas* ». Mais comme le souligne Lois, ce physique peut s'apparenter aussi à un repoussoir social, car il symbolise une ascèse de vie qui n'attire pas forcément : « *la femme elle va préférer un mec qui sort, avec qui elle s'ennuie pas, qu'est pas forcément très beau, mais avec qui elle prend du bon temps, elle sort, qu'un mec musclé, qui reste chez lui, qui fait attention à ce qu'il mange* ».

Au final, il y a un doute sur la solidité du lien entre corps bodybuildé et attractivité masculine exercée auprès des femmes, et voire même une peur des femmes. De ce point de vue, ceux qui recherchaient originellement par leur corps à attirer le regard féminin ne sont pas totalement satisfaits. C'est le côté extrême et exagéré de la pratique qui semble poser problème du point de vue masculin, comme nous avons pu le mettre en avant notamment à travers l'expression « bêtes de foire », très fréquemment utilisée dans les discours. De ce fait, le corps bodybuildé serait un repoussoir pour les femmes, de même que le lieu de production d'un tel corps. C'est en tout cas ce que nous avons vécu lors de 3 observations, où dans la salle d'Epagny, le gérant faisait visiter la salle à des clientes potentielles. A chaque fois, le discours était le même, consistant à ne rester pas longtemps et à leur indiquer que « *ici c'est où se retrouvent les bodybuilders, donc je suppose que ce n'est pas ce que vous recherchez. C'est plus pour les gars* » » (Note du 14 mai 2010, Epagny, 11h30). Ou encore : « *en général, c'est les messieurs. C'est de la musculation active, aux heures de pointe, ils sont tous là. Il y a des gros poids* » (Note du 20 septembre 2009, Epagny, 14h45). D'ailleurs, certaines de nos conversations plus informelles nous ont fait comprendre que les gérants des salles d'Annecy et d'Epagny n'aimaient finalement pas trop les « gros », car ils faisaient peur aux femmes et aux hommes « normaux », qui constituent le cœur de leur clientèle.

En somme, être une « bête de foire » permet aussi de réaffirmer les distinctions corporelles hommes/femmes en mettant en avant que la taille du muscle renvoie indiscutablement au masculin. Il y a alors deux conséquences à cela, liées l'une à l'autre : la première est d'assumer ce côté « bête de foire », puisqu'il crée une légitimité propre au milieu des hommes, tout en dévalorisant l'inverse qui est associé aux femmes et au féminin (voir la remarque de Théo ci-dessus). La seconde est de comprendre que le fait d'assumer s'apparente à un rapport très individualisé que les bodybuilders vont apprendre à construire au fil du temps, en se « prenant au jeu ». Ces deux conséquences sont développées dans les deux points suivants, qui traitent des attitudes d'oppression féminine, et de rapport « à soi » à la pratique.

### 5.2.1.2.3 L'oppression féminine

Nous entendons ici par oppression féminine l'ensemble des attitudes et comportements évoqués par Pfefferkorn (2007). Ceux-ci sont bien sûr adressés à l'égard des femmes, mais aussi à tout ce qui s'apparente au féminin. Ce dernier est renvoyé à la faiblesse comme nous l'avons expliqué, et doit à ce titre être combattu par le corps bodybuildé. Nous avons d'ailleurs pu constater dans la catégorie précédente combien les bodybuilders sont persuadés que leur corps est rassurant auprès des femmes, et qu'il leur offre une sécurité. En conséquence, il légitime auprès d'elles une supériorité masculine ancrée dans les corps, et symétriquement, une infériorité et une dépendance des femmes à leur égard. Il s'agit donc d'une forme euphémisée d'oppression. Mais surtout, le féminin est aussi mis en rapport avec l'homosexualité, qui incarne aux yeux de nombreux bodybuilders la fragilité et la « trahison » masculines par essence, qu'il faut combattre.

A nouveau, nos données de terrain permettent de mettre la lumière sur ce rapport particulier aux femmes et au féminin, comme l'indique une citation de William. Il raconte aimer fréquemment plaisanter sur elles à la salle, car se retrouver dans une pièce à grande majorité ou hégémonie masculine, c'est idéal pour partager des « délires masculins » : « *ben parce que tu peux déconner un petit peu sur les femmes* ». D'ailleurs, notre note du 21 août à Epagny (17 h) le confirme : « *Didier et William font des blagues sexistes à l'encontre des femmes* ». De même, Revil utilise un procédé similaire, en disant entre les séries : « *on sait souffrir : on a une femme et une belle-mère* » ; « *les femmes sont des fées : fée pas chier, fée la vaisselle,....* » ; « *une femme non chiante ? Impossible* » ; « *toutes les mêmes* » (Note du 10 février 2010, Epagny, 9h30).

De façon encore plus explicite, Clovis établit le lien évoqué entre taille des muscles affichée et sécurité dégagée, contrairement à d'autres hommes « faibles » : « *elles [les femmes] se sentent plus en sécurité tu vois. Sohel, celui qu'est mort au mois de décembre, il disait « même le pire des PD ou la plus grosse des tapettes, si il fait de la musculation, on aura peur de lui », parce qu'il dégage une force, une puissance, voilà. Tandis que si tu prends un homosexuel ou une petite tapette dans la rue, elle sera vite agressée* ».

Cette distinction hommes/femmes et masculin/féminin se retrouve à nouveau dans la séparation observée dans la configuration des salles d'entraînement<sup>123</sup>. Plus précisément, il y a des espaces genrés par l'existence de frontières physiques et symboliques. Tout d'abord, il y a les espaces pour les cours collectifs et les espaces pour la pratique du bodybuilding. Les premiers sont essentiellement le fait des femmes : dans les 3 salles, les espaces pour les cours collectifs sont spécifiques, et se situent « à l'abri » du regard des espaces du bodybuilding. En ce qui concerne les seconds, ils sont en apparence plus mixtes, mais il faut préciser ce point. Effectivement, le « coin cardio » est essentiellement le fait des femmes (en termes de présence comme de durée d'utilisation), tout comme les machines, en particulier, celles faisant travailler le bas du corps et les abdominaux.

Les 3 salles sont ainsi divisées en « îlots » où nous trouvons d'un côté les appareils cardio, de l'autre les machines selon le groupe musculaire travaillé (quadriceps, dos, pectoraux,...) et un dernier, où se situent les charges libres. Si, comme le premier, le second espace est genré selon la répartition du travail de muscles « masculins » (haut du corps) et « féminins » (bas du corps), c'est essentiellement le troisième qui l'est : nous le qualifions d'espace de « bodybuilding pur » par rapport à l'imaginaire de ce sport décrit jusqu'ici, en le nommant « Big Men Land » (BML). Dans celui-ci, nous n'y retrouvons qu'un nombre infime de femmes seules, et ce peu fréquemment. Durant nos séances d'observation, nous n'en avons au total vu que 5 fois, dont 3 fois accompagnées par un homme (conjoint ou autre). Une des autre fois, nous notons à propos d'elle : « *une femme est présente dans BML. Certains la regardent de temps en temps. Mais ce qui est intéressant de noter, c'est qu'elle s'entraîne « comme un homme » : rythme élevé, charges en progression, se pèse* » (Note du 5 novembre 2009, Epagny, 18h30).

Dans cette zone très masculine, il y a énormément de poids libres (barres et haltères), de bancs (essentiellement pour le développé couché), des cages à squat, des barres à traction<sup>124</sup>. Contrairement aux autres espaces du club, il n'y a pas d'appareils cardio et de télévisions par exemple, uniquement de la musique. Cet espace scinde également les hommes en deux groupes : les « vrais » et les « maigres », associés au faible et au féminin : « *bienvenue chez les gros* » (Note du 17 juillet 2009, Annecy, 10h50) ; « *allez gros, t'es pas chez les taffioles* » (Note du 12 mars 2010, Epagny, 16 h). Ou inversement quand Théo me dit un jour, alors que je reviens de la « partie des femmes » : « *alors, tu t'entraînes chez les gonzesses ?* » (Note du 27 février 2010, Annecy, 18h05).

La démarcation physique hommes/femmes se réalise aussi par les coupes de cheveux. En effet, le profil type du bodybuilder masculin est d'avoir les cheveux courts, voire rasés (Falk, 1995). Certaines recherches insistent sur ce côté caractéristique des bodybuilders masculins, amateurs ou professionnels, pour le côté « pratique » (transpiration, douche,...), mais aussi pour marquer la frontière entre les hommes et les femmes (Monaghan, 2001). A l'extrême,

<sup>123</sup> Voir p 146.

<sup>124</sup> Il s'agit pour le bodybuilder de saisir une barre suspendue en hauteur, et de se « tracter » dans le vide. Ce mouvement permet de faire travailler les dorsaux.

certains l'assimilent même à un marqueur de la logique fasciste de ce sport (Klein, 1993 ; Mangan, 2000). Quoi qu'il en soit, à ce stade de l'analyse, nous confirmons ce constat, comme l'illustre notre note du 4 novembre 2009 prise à Annecy, à 15 h : « *tous ont les cheveux courts ou rasés (11). Seul Serge a les cheveux longs. Pas de moustache. Pas de poils apparents* ». Même chose, le lendemain, à 18H30, dans la même salle : « *9 hommes observés. Majorité cheveux courts : 8, dont bien rasés 4. Pas de moustache, ni barbe. Tous épilés* ». Enfin, le 26 avril 2010 à Cluses, à 9 h : « *4 hommes musclés. 3 cheveux courts, 1 rasé. Aucune moustache ou barbe, et pas de poils apparents* ».

Mais en plus de la salle, c'est dans les vestiaires que l'observation de ces comportements d'oppression se retrouve, en grande partie du fait de l'homosocialité de l'espace. En effet, la première réalité qui apparaît est la stricte séparation entre le masculin et le féminin au niveau de l'espace, qu'elle soit physique ou de fait. Dans les 3 salles, les vestiaires sont séparés, y compris les toilettes extérieures aux vestiaires. Dans celui des hommes que nous avons pu fréquenter, il y a à chaque fois des casiers éloignés des douches, qui supposent de ne pouvoir éviter le regard des autres, sauf à ne pas se changer. A Epagny cependant, nous trouvons 4 cabines fermées, plus près des douches, où les pratiquants se changent sans se faire voir. Il y a des miroirs, mais ils sont peu nombreux : pour les 3 salles, au-dessus d'un lavabo. La luminosité est marquée, sauf pour celle d'Annecy, qui est plus « feutrée ». Ce sont des espaces assez réduits, au sens où la concentration peut y être forte par moments, essentiellement en fin de journée. Autrement dit, il faut s'habituer aux regards des autres sur soi, dans un contexte de (quasi) nudité et de différences physiques, qui se transforment en inégalités du fait des enjeux visuels du bodybuilding.

De ce fait, le vestiaire masculin, petite « maison des hommes » (Welzer-Lang, 1994), n'est pas seulement le lieu fonctionnel où les bodybuilders changent de vêtements pour pratiquer ce sport. C'est un endroit qui possède aussi une vie propre, certes essentiellement dans les sports collectifs (Bol de Balle, 1985 ; 1986), mais aussi dans le cadre d'une pratique solitaire et individualisée. Les regards dans la promiscuité amènent l'acteur social à modeler ses comportements conformément à une certaine attitude qu'il faudrait avoir selon le sexe auquel un individu appartient (Goffman, 2002). C'est le lieu du rejet et de la négation des femmes et des homosexuels, soit directement, soit au sens où tout le monde fait comme s'ils n'existaient pas. Le vestiaire serait un lieu d'apprentissage du mépris envers les « *hommes qui ne sont pas comme ils le devraient* » et envers les femmes (Curry, 2002).

C'est pourquoi les vestiaires sont marqués par des territoires, toujours dans une logique éthologique évoquée *supra*<sup>125</sup>. Tous n'osent pas se mettre nus, loin de là. Le physique, donc le succès dans ce sport, donne lieu dans le vestiaire à des privilèges (lieux, paroles, tenues,...). Nous pouvons alors hiérarchiser en fonction des caractéristiques visibles de la masculinité : le pénis, mais qui est

---

<sup>125</sup> Voir p 191.



très fréquemment caché, mais surtout les muscles ici. Nos observations montrent même que « plus on en a, plus on les montre ». Les plus « virils » se permettent d'ailleurs parfois de railler les plus faibles ou les non conformes à la masculinité hégémonique, en les marginalisant publiquement souvent, par de l'ironie essentiellement : « *oh comment ça va aujourd'hui ? T'es venu faire grossir tes bras de PD ?* » (Note du 13 août 2009, Annecy, 19 h). Un autre bodybuilder, plus musclé qu'un jeune, lui dit en montrant un tatouage corporel : « *tu l'as pas celui-là. C'est quand tu seras un homme que tu pourras l'avoir. Ça te donne la puissance* » (Note du 17 octobre 2009, Cluses, 12 h). C'est un des critères de la « masculinité hégémonique » que les plus faibles respectent la hiérarchie des « mâles dominants », dans le sens où « *il s'effectuerait alors une forme de sélection naturelle ou socio-sexuelle selon la conformité au genre* » (Lajeunesse, 2008, p 107).

Moins fréquents au sens de visibles et de clairement exprimés, les comportements d'oppression des hommes à l'égard des femmes et du féminin dans le bodybuilding n'en sont pas moins présents. Leur euphémisation ne doit pas cacher une réalité genrée qui réaffirme sans cesse les caractéristiques de la « masculinité hégémonique », et qui tend à mettre en avant la supériorité des hommes sur les femmes. De même, l'homosexualité est sans cesse combattue et stigmatisée car elle est associée à la faiblesse que les bodybuilders ne veulent justement pas faire apparaître. Pour autant, la grille de lecture du genre n'apparaît pas totalement explicative, ou du moins doit être reliée à une déclinaison plus individualisée. Autrement dit, une dernière dimension importante évoquée brièvement doit être développée ici, qui concerne le rapport très individualisé que les bodybuilders sont susceptibles d'avoir à leur pratique, et qui peut s'inscrire dans une certaine déconnexion apparente à l'égard du genre. C'est l'objet du point suivant.

#### 5.2.1.2.4 La pratique pour soi

La mise en évidence d'une pratique réalisée « pour soi » est quasiment partagée à l'unanimité par tous les bodybuilders interviewés. En effet, 23 d'entre eux affirment explicitement ce rapport très individualisé à ce sport, dont 22 utilisent l'expression « je le fais pour moi » (8 le prononcent même 2 fois et 1 bodybuilder 3 fois au cours de leur entretien) ; le dernier parle d'une performance personnelle recherchée. Or d'une part, c'est une dimension que nous ne pensions pas voir apparaître en amont de notre étude. D'autre part, une fois ressortie, nous lui avons donné un statut différent. Au début, nous pensions qu'elle s'apparentait à une certaine « cécité sociale », au sens où les pratiquants dénie l'aspect social de leur sport, qui ne peut exister que dans un tel contexte. En particulier, cela est à mettre en rapport avec la problématique du genre dont nous avons largement parlé.

Toutefois, dans un deuxième temps, en enregistrant la fréquence d'une telle réponse, nous avons décidé de la considérer aussi telle qu'elle apparaît, c'est-

à-dire de conscientiser le fait que les bodybuilders ont un rapport à la pratique très personnalisé. Les discours relatifs au souci du corps vont aussi dans ce sens : si le développement musculaire est bien recherché, il n'est pas souhaité pour autant de l'exposer ostensiblement aux autres, mais au contraire de le « suggérer », ou d'obtenir une satisfaction personnelle à observer ses progrès corporels. En somme, bien que s'inscrivant dans un contexte social marqué par des rapports sociaux de sexe, il s'agit également de leur projet, de leur façon de vivre le corps, de leur vécu relatif à un projet d'investissement corporel. Comme le précise même Clovis, « *c'est un sport individuel, c'est vachement individuel* ». Les discours suivants le rappellent clairement. Sans être exhaustif, nous juxtaposons à dessein certain d'entre eux pour illustrer la fréquence et la redondance des réponses autour de cette question.

Ainsi Joris qui précise, « *je le fais pour moi surtout* », tout comme Clément (« *c'est surtout pour moi que je le fais, pas pour les autres*»), Nahel (« *parce que d'abord j'le fais déjà pour moi*»), Yvan (« *c'est plus pour moi* »). De la même manière, Benjamin (« *c'est vraiment pour moi* »), Thibault (« *je le fais vraiment pour moi* »), Marc (« *moi c'est plus moi* »), Sébastien qui évoque ses moments de compétition (« *je faisais ça pour moi* »), Lois (« *moi je fais pour moi* »), Romain (« *je le fais pour moi* ») ou encore Gaël (« *aujourd'hui c'est vraiment pour moi* ») confirment les motivations qui ressortent des discours précédents.

La formulation de Gaël est en particulier intéressante car elle confirme un élément déjà souligné lors de l'analyse de l'« identité corporelle » et de l'« identité sociale » : le pratiquant évolue avec le bodybuilding certes physiquement, mais aussi psychosociologiquement, au niveau de sa perception et du sens qu'il donne à sa pratique. Il existe une réflexivité personnelle qui s'inscrit dans une dynamique temporelle, et qui montre les transformations des motivations des bodybuilders. Autrement dit, il semblerait que les motivations initiales de la pratique, très liées à la question de la fragilité corporelle comme nous l'avons indiqué<sup>126</sup>, laissent progressivement la place à une volonté de « travail musculaire pur », où le développement corporel devient un objectif en soi. C'est sans doute justement lorsqu'ils considèrent qu'ils pratiquent « pour eux » que le changement de vision s'opère. Benoît le confirme dans son discours : « *et puis après on passe ce stade là et finalement on en vient à faire ce sport pour soi, parce que y a un côté narcissique qu'on peut pas nier, il faut s'aimer soi-même, et c'est la culture de soi* »).

Cette « culture de soi » se matérialise à la salle, notamment par le regard porté sur son propre corps à travers le miroir. Celui-ci demeure le principal moyen pour évaluer sa performance synchronique (les muscles congestionnés après les séries) et diachronique (la progression dans le temps) comme nous l'avons souligné<sup>127</sup>. Faire des poses et se regarder dans le miroir est par exemple une attitude fréquente, en particulier juste après les séries réalisées. Dans cette situation, si le bodybuilder se sait observé, il noue aussi une relation spécifique avec lui-même, où il conscientise les sensations éprouvées par la vision d'un tel

<sup>126</sup> Voir p 171.

<sup>127</sup> Voir p 193.

corps et par l'influx nerveux de l'entraînement. De même, nos observations montrent dans ce sens que certains bodybuilders n'hésitent pas à se peser pour évaluer leur poids, en utilisant les pèse-personnes mis à disposition directement dans les salles.

Par conséquent, d'une part le côté « jouissif » de la pratique apparaît alors pleinement puisqu'il enregistre en direct des résultats visibles. D'autre part, ces sensations l'inscrivent matériellement dans sa logique de projet, puisqu'elles vont le placer face aux limites de son propre corps, qu'il s'agira de dépasser. Comme Schwarzenegger le soulignait dans *Pumping Iron*, le bodybuilder est assimilable dans ce moment à un sculpteur, qui observe son œuvre et cherche à l'améliorer en retravaillant les parties défailtantes. C'est un rapport très individualisé qui se construit à ce moment précis, et qui nécessite un certain isolement.

Sur ce plan, nous pouvons mobiliser plusieurs observations qui l'illustrent. Un premier élément qui nous a interpellé concerne les liens individuels des pratiquants avec la musique. Outre celle diffusée dans les Gyms (du type techno essentiellement), qui stimule et favorise la répétition – et son acceptation – des gestes nécessaires lors de l'entraînement, il y a surtout la préférence pour certains de s'en détacher et d'utiliser leurs propres écouteurs durant la séance (vu 25 fois). C'est aussi une façon de se « mettre dans sa bulle » car l'entraînement est un rapport à ses propres limites qu'il convient de gérer durant un effort physique. Diego le confirme par exemple : « *c'est vrai que pour être un peu plus dans son monde et puis surtout que la salle c'est pas vraiment adéquat pour parler, donc je pensais pas à ce qu'il y avait autour* ». Si cela tend à donner l'image de bodybuilders à la fois participants d'un projet commun qui les rassemble au-delà de leurs différences, il y a aussi celle d'individus coupés les uns des autres.

C'est pourquoi la sociabilité est finalement très peu développée dans le BML. Certes, il est fréquent de voir des conversations, de même qu'il y a toujours des pratiquants qui s'entraînent à deux ou trois (56 cas enregistrés sur les 120 observations). Mais d'une part, tous les pratiquants ne se parlent pas : si à la salle de Cluses, avec un public moins nombreux, les gens se disent facilement bonjour (notamment en faisant le tour de la salle à leur arrivée), ce n'est pas le cas à Epagny et plus encore à Annecy, où il existe un plus grand anonymat ou des cercles fermés. D'autre part, ces sociabilités semblent très circonstanciées, ce que me confirme un pratiquant un jour. En présentant notre étude et notre statut, il nous dit : « *ah ben tu vas te régaler ici [pour l'observation]. Rien qu'en face tu as deux spécimens. Notamment la « légende », qui s'entraîne n'importe comment. En tout cas, je crois que s'il y a un truc que j'ai remarqué sur le body, c'est que les relations dans la salle sont superficielles. Il n'y a pas d'amitiés. Je sais pas pourquoi* » (Note du 3 novembre 2009, Cluses, 12h15). Ou encore un autre jour, dans la même salle, nous sommes témoin de cette interpellation verbale : « *j't'ai pas vu depuis longtemps, je vais appeler Pradel pour « Perdu de vue* » (Note du 3 mai 2010, Cluses, 18h30).

D'autre part, il ressort que chacun reste finalement très cantonné à son « poste de travail » sans considérer les autres. Les déplacements n'ont pas pour but le contact avec les autres. C'est même parfois impressionnant comme chacun a apparemment l'air de s'entraîner dans l'indifférence totale des autres. Quand une discussion est entamée, elle est vite stoppée par la nécessité de réaliser son exercice, et ne continue bien souvent pas après. A l'extrême, certains ne disent ni bonjour ni au revoir comme nous l'avons évoqué : ils vont directement s'installer à leur « poste de travail ». Il arrive que des bodybuilders s'isolent même volontairement, en déplaçant les poids ou les bancs jusqu'à un « territoire » plus personnel. C'est le cas de Gropsiron qui écourte toutes ses discussions de sa séance pour pouvoir reprendre ses séries (Note du 11 septembre 2009, Epagny, 15h). Notre conclusion du 10 septembre 2009 (Annecy, 18h) va également dans ce sens : « *chacun semble seul dans la salle. Les regards sont vides : où va-t-on ? A quoi ça sert ? Pour la production taylorienne du corps : fabrique du muscle = production* ».

Ainsi, les éléments précédents confirment l'existence de deux dimensions liées dans la pratique du bodybuilding, c'est-à-dire un rapport à soi et aux autres, et même un rapport pour soi et pour les autres pourrions-nous dire. Nous avons pu mettre effectivement en évidence combien le souci du corps, en tant qu'objet de travail, semble prégnant chez les bodybuilders, qui disent avant tout pratiquer « pour eux ». Ce point de vue se concrétise notamment au moment de l'entraînement, où l'individu cherche en permanence à éprouver ses limites et à évaluer ses progrès corporels. Il s'agit en somme d'une dimension qu'il conviendra de détailler davantage lorsque la question de l'engagement sera abordée.

Mais nous avons pu mettre aussi en lumière que le rapport aux femmes et au féminin est très important pour la majorité des bodybuilders, dans leur définition de la situation. Chercher à les attirer ou à s'en distancier, voire faire les deux dans une perspective dialectique, est une forte constante, qui implique des attitudes et des discours très particuliers, qui renvoient à l'affirmation de la « masculinité hégémonique ». Or celle-ci n'existe que dans un contexte où les hommes s'affrontent, et se positionnent les uns par rapport aux autres. Les femmes sont alors davantage l'objet et le moyen de cette compétition (Carrigan & alii, 1985). Cet *agon* expliquerait alors pourquoi l'impression vécue de stigmatisation de certaines femmes à l'égard des corps bodybuildés n'est finalement que secondaire, l'essentiel étant l'affrontement à l'intérieur de la catégorie masculine. Dans ce cadre, être une « bête de foire » selon l'expression fréquemment retrouvée dans les discours<sup>128</sup>, n'est pas un problème, mais un atout, pour impressionner les autres hommes.

Cette question « spécifiquement » masculine mérite donc davantage d'attention et de développements. Autrement dit, il s'agit de comprendre comment les bodybuilders se positionnent vis-à-vis des hommes. C'est pourquoi, avant de l'aborder de façon générale, nous étudions les rapports masculins qui existent au sein du monde du bodybuilding.

---

<sup>128</sup> Voir p 195.

### 5.2.2 Degré de confiance et déférence à l'égard des autres bodybuilders

Avant de donner plus de détails sur les discours des pratiquants quant à leurs relations aux autres bodybuilders, nous rappelons la spécificité des espaces « réservés » aux bodybuilders dans nos 3 Gyms : ils créent un « entre-soi » et une homosocialité masculins qui incitent à la comparaison permanente.

#### 5.2.2.1 Un entre-soi particulier

Dans le BML, les femmes peuvent être présentes physiquement ou symboliquement (comme à travers les remarques formulées à leur égard par les pratiquants). Mais le plus important des interactions se joue entre hommes, comme nos remarques précédentes le laissent entendre. Déjà, parce qu'ils sont les plus nombreux à cet endroit. Ensuite, parce que l'espace est segmenté, selon l'organisation évoquée aussi plus haut<sup>129</sup>. La configuration des 3 Gyms, avec un espace spécifique dédié au bodybuilding, le rappelle clairement. A Cluses, comme il n'y a qu'une seule salle de plain-pied consacrée au bodybuilding, cet îlot est mélangé avec les deux autres espaces. Mais il est clairement repérable, car séparé de fait des deux autres, à cause de son agencement. Cette situation renforce le côté « spectacle » souligné ci-dessus<sup>130</sup>. A Annecy et à Epagny, le BML est par contre séparé physiquement des autres : il se situe à un étage, très peu voire pas visible par les autres. Il consacre aussi la promiscuité puisque selon les heures, il peut y avoir énormément de monde. Cette situation pourrait aussi confirmer un choix assumé de séparation, dont une des raisons serait de faire fuir certains clients.

Quoi qu'il en soit, cette concentration induit un « entre-soi » où des hommes pratiquent le même sport, ce qui crée des points communs et des complicités. Comme indiqué *supra*<sup>131</sup>, nous avons pu constater par exemple que certains aiment s'entraîner à plusieurs. Ils sont ainsi incités en cela à intensifier leur entraînement et à créer des moments de sociabilité. C'est notamment le cas lorsqu'un bodybuilder travaille avec un partenaire d'entraînement.

Mais c'est aussi le lieu de la confrontation masculine, où la distinction et la comparaison des performances – via les poids et les physiques – sont permanentes. Dans cette zone très masculine, il y a énormément de poids libres (barres et haltères), de bancs (essentiellement pour le développé couché) incitant à privilégier la force brute, plutôt que l'utilisation de machines, de toute façon absentes ou peu présentes. Contrairement aux autres espaces du club, il n'y a pas d'appareils cardio et de télévisions par exemple. Nous pouvons y entendre uniquement de la musique. C'est du « sérieux ». Remarquons aussi que nous trouvons surtout des miroirs, parfois sur toute la superficie d'un mur. Si des motivations techniques peuvent guider ces choix, il est clair que cette situation pousse à se regarder et à regarder les autres.

<sup>129</sup> Voir p 146.

<sup>130</sup> Voir p 196.

<sup>131</sup> Voir p 180.

Ainsi, comme les citations de Théo le laissent entendre (« *on va dire en haut c'est les pousseurs, en bas c'est les gonzesses* »), cet espace scinde également les hommes en deux groupes, en les hiérarchisant : les « vrais » et les « maigres », associés au faible et au féminin : « *bienvenue chez les gros* » (Note du 17 juillet 2009, Annecy, 10h50 ; Note du 18 septembre 2009, Annecy, 15h30) ; « *allez gros, t'es pas chez les taffioles* » (Note du 12 mars 2010, Epagny, 16 h). Damien aussi me dit, devant l'escalier : « *passe, tu es plus gros* » (Note du 3 août 2009, Epagny, 9h30). De même, notre note du 21 août 2009 à Epagny (17 h) va dans ce sens : « *c'est pas l'club med* » ; « *c'est bien gros* » ; « *allez gros* ».

Or ce terme « gros », très fréquemment utilisé, incarne bien cette double dimension de la relation entre hommes dans la salle : elle a un versant positif et rassembleur du fait de son sens spécifique donné à des physiques caractéristiques ; elle en possède un autre plus négatif, car elle institue un classement visible. La même note précédente du 21 août 2009 à Epagny, est la suivante, à propos de William et d'Alain : « *ils se moquent du physique et du poids du jeune de 30 ans. On dirait un spectacle. Ils disposent d'une certaine légitimité : c'est la légitimité des gros : le jeune de 30 ans regarde, discute, semble impressionné et est lui-même en quête de reconnaissance auprès d'eux. Ils gueulent quand ils parlent. Ils font des dips tous les jours* ».

En somme, le fait d'être « gros » induit des avantages lors de l'entraînement, comme la priorité pour accéder à certains appareils. Ainsi notons cette phrase prononcée par un homme musclé, s'entraînant avec un autre plus maigre, et qui lui impose ses choix : « *cet exercice on le fait là* » (Note du 26 octobre 2009, Cluses, 10h40). Etre « gros » donne aussi le droit de se faire voir et se faire entendre, comme l'a remarqué Klein (1993). William ne s'en prive pas lors de l'entraînement, tout comme en partant, en citant le nom de la marque de protéines qu'il consomme (Note du 7 novembre 2009, Epagny, 18 h).

Les éléments précédents nous amènent à renforcer notre investigation en analysant les discours. Plus précisément, nous regroupons les bodybuilders en quatre catégories, qui renvoient à des comparaisons induisant potentiellement un positionnement en termes de supériorité/d'infériorité :

- ceux qui observent les autres par attirance dans un esprit de compétition : il y a ici de la motivation, de l'admiration et un ressenti de compétition positive à leur égard. Nous entendons par compétition l'affrontement symbolique et/ou physique entre les bodybuilders par l'intermédiaire de leur corps. L'enjeu est de se situer individuellement positivement dans un rapport de supériorité/infériorité vis-à-vis des autres, et d'en tirer des avantages sur le plan de la légitimité sociale et de l'occupation de l'espace de la salle. Nous appelons les bodybuilders qui se rattachent à ce groupe les « envieux purs » ;

- ceux qui les regardent par attirance mais sans l'esprit de compétition : les bodybuilders suscitent l'attention, mais apparaissent comme des concurrents dangereux dans une compétition jugée négative, et sont même potentiellement un repoussoir. Ce sont pour nous les « envieux relatifs » ;

- ceux qui sont dans un double esprit de coopération et de compétition : les autres bodybuilders représentent certes des concurrents potentiels, mais sont aussi des pairs. En effet, non seulement ils partagent une culture commune du muscle, mais sont également des partenaires d'entraînement potentiels ou avérés qui aident à la performance individuelle. Ainsi, pour rendre compte de cette situation à deux facettes articulées, nous mobilisons le terme « coopétition », déjà cité<sup>132</sup>. Nous l'empruntons aux sciences économiques un néologisme en vigueur dans l'analyse des clusters, ces petits espaces marqués par la coopération et la compétition simultanées entre entreprises. Cette catégorie désigne en conséquence les « coopétiteurs » ;

- ceux qui se déclarent indifférents aux autres bodybuilders, aussi bien au niveau de l'attirance éprouvée que de l'esprit de coopération et de compétition. Logiquement, ce sont les « indifférents »

Comme pour nos classifications précédentes, nous précisons qu'il n'existe pas forcément une seule logique à l'œuvre : un même bodybuilder peut, selon ses discours et ses attitudes, se retrouver dans plusieurs de ces catégories. Cette précision effectuée, nous débutons par la situation « attirance et compétition », soit les « envieux purs ».

### 5.2.2.2 Les envieux purs

Le premier bodybuilder représentatif de ce groupe est Patrick. Il porte de l'admiration pour les autres bodybuilders qui ont « réussi », mais c'est également de la motivation qu'il ressent lorsqu'il regarde les autres bodybuilders. Il estime être en compétition avec eux, et c'est ce qui le stimule. C'est cohérent par rapport à ses motivations originelles, qui étaient de se construire un gros physique pour affronter les autres hommes. Gaël l'apprécie également, d'autant que son niveau de développement physique, et le fait qu'il veuille devenir entraîneur, suscitent des regards et remarques approbateurs. Il ne ressent pas l'animosité des autres hommes à la salle, bien au contraire. Mais cette confiance dure jusqu'à un certain point seulement. Bien qu'il soit moins dans la logique du bodybuilding, Boris aime justement ce sentiment de compétition que ce sport offre : *« à la salle c'est vrai que forcément tu regardes toujours ce que le gars, s'il pousse plus que toi ou...Forcément y a quand même un petit aspect de compétition »*. De toute façon comme le rappelle Elliot, *« c'est un sport de comparaison, on a le collègue à côté qu'est mieux fait, on fait comme lui, lui il prend tel truc, et ben on va faire comme lui. C'est de la surenchère sans arrêt »*. Ceci le motive : *« bien sûr, parce que tu vois des gars, t'essayes, c'est un peu comme si c'était une compétition »*.

Elouan ressent et apprécie aussi l'émulation qui résulte de la comparaison des bodybuilders à la salle : *« ouais, je regarde comme ils s'entraînent les gars, quand on a envie de s'entraîner à fond ça marche un peu »*. C'est notamment le cas par le travail avec un partenaire d'entraînement, car *« y a toujours un peu*

<sup>132</sup> Voir p 191.

*cet esprit de...[compétition] »*. Lois confirme que cette compétition existe et peut revêtir un aspect motivant : *« si le gars il est mieux que moi je vais essayer de regarder ses points forts, comment il s'entraîne et essayer de comprendre comment moi je peux le faire »*. Il observe et questionne en tout cas beaucoup les autres bodybuilders.

Dans la même veine, Timéo admire énormément les physiques bodybuildés, et va même jusqu'à assister à certaines compétitions pour observer *« des sculptures vivantes »*. C'est pourquoi à l'entraînement, il ressent et participe selon les cas à une compétition symbolique avec eux : *« si je me trouve avec un gars à la salle qui se la pète, et qui a pas lieu de se la péter parce qu'il a strictement rien pour lui, en tout cas il ne fait que débiter, je vais mettre quelque chose de très saillant, juste pour l'emmerder, juste pour lui montrer qu'il a encore du boulot....[rires] »*. Ainsi, concernant le sentiment de compétition, *« effectivement y a une émulation qui se fait, parce qu'entre hommes forcément on a ce côté compétition qu'on a chevillé dans nos gènes je pense, et ça c'est inévitable »*. Lucas aussi est très admiratif, et motivé par ce genre de physiques : *« je vais voir un mec qui est bien fait, je vais me dire « putain, waou, putain, le mec il s'est donné »*. Parce que je sais ce que ça représente, l'effort qu'il faut donner, et l'implication qu'il faut avoir mentalement et quotidiennement, pour arriver à ce résultat-là. Et ça va me motiver, et je vais me dire *« voilà, on va y aller encore » »*.

Pour Romain (*« il y a le côté motivation et le côté jaloux si il est bien foutu si il est musclé »*) comme pour Nahel, il y a dans cette relation aux autres bodybuilders le double côté attirance et compétition : *« ouais c'est clair, ça me motive, tu te dis « waou, il a un beau physique, il est pas mal lui », ça te motive... »*. De plus, les liens avec les bodybuilders de la salle sont importants dans cette perspective, car ils créent un sentiment de communauté : *« je sais que là-bas sur Annemasse que tu prennes quelque chose ou pas, ils s'en foutent »*. Toutefois, Nahel pense aussi que cette articulation attirance/compétition peut être vécue plus négativement. Elle a parfois créé chez lui un sentiment d'infériorité à l'égard de certains physiques. De même, Gaël se méfie des autres bodybuilders à la salle, car selon leur niveau de développement physique, il se sent inférieur : *« mais merde avec tout le boulot que je fournis comment lui il peut être plus que moi ? C'est très dur de se l'avouer, de se le dire... J'ai envie d'être le meilleur, c'est ça le truc »*. C'est pourquoi quand il le peut, il ignore du regard les autres bodybuilders à la salle, et cherche à être *« dans son truc »*.

Théo est aussi dans ce cas. S'il regarde les bodybuilders à la salle, il avoue d'emblée que *« ça me rend jaloux. Je veux le buter à la fin [rires]. Non, mais c'est vrai qu'il y a des mecs qui sont gros et tout, je vais les regarder à chaque fois, à travers le regard je vais comparer, ça va attirer le regard »*. Il indique donc clairement ressentir ce côté compétition : *« ouais...on n'est jamais le meilleur »*. Diego et Mathieu enfin sont dans cette situation. Les deux sont très attirés par les physiques musclés, les bodybuilders étant une source d'inspiration et de conseils pour eux. Comme le précise Mathieu, *« comment ils font ouais, ça me motive »*. Il peut par contre se sentir parfois mal à l'aise dans



cette confrontation, du fait d'un développement musculaire moindre. Mais par rapport à son physique, il avoue comme Diego plus haut s'être senti un peu mal à l'aise à ses débuts, voire rejeté : « *quand tu arrives, tu te sens un peu intrus. Quand tu arrives et que t'es tout maigre, eux ils font 80 kg ou plus...[rires]* ».

Au total, ce sont 13 bodybuilders qui peuvent être considérés comme des « envieux purs ». Le degré de déférence à l'égard des autres bodybuilders est doublement important, à la fois dans un souci d'attirance que de compétition à leur égard. Toutefois, le statut, c'est-à-dire le niveau de développement musculaire, n'induit pas le même sentiment de confiance dans cette compétition. En d'autres termes, ce sont souvent les plus « gros » (Elliot, Gaël, Patrick,...) cités au début qui se sentent à l'aise dans celle-ci, et louent la sociabilité particulière du monde de la salle et du bodybuilding en général. A l'inverse, un deuxième groupe, plutôt les plus maigres (sauf Gaël à nouveau et Théo), s'estiment en situation d'infériorité dans cette compétition. Il apparaît que ce sentiment a un lien avec leurs caractéristiques physiques, qui induisent un positionnement défavorable dans les interactions, vis-à-vis des plus gros bodybuilders.

C'est peut-être pour cette raison que certains bodybuilders déclarent être attirés par le physique des autres bodybuilders, mais sans vouloir chercher à être en compétition avec eux. C'est pourquoi nous les qualifions d' « envieux relatifs ».

### 5.2.2.3 Les envieux relatifs

Nous trouvons tout d'abord dans ce groupe Marc, qui avoue que les autres bodybuilders sont une source de motivation pour lui, à condition qu'ils correspondent à son idéal-type du bodybuilder : « *je les envie un peu quand même, j'observe un peu c'qui font. Après les gros, gras ça m'intéresse pas, les gars qui poussent lourd mais qui sont énormes, non* ». Pour William aussi, les regards adressés aux autres bodybuilders sont très importants pour sa motivation à l'entraînement : « *je regarde les autres [rires], ça me motive quand je vois les autres* ». En fonction de ses observations, il dit ne pas hésiter à leur demander des conseils pour son propre entraînement. Par contre, il n'a pas le sentiment d'être en compétition symbolique avec eux, d'être meilleur qu'eux.

Cédric se souvient avoir toujours admiré et été motivé par les bodybuilders dans les différentes salles qu'il a fréquentées : « *évidemment, j'étais plus là à les admirer « putain, comme ils sont balaises », alors qu'en fait c'était des gens qui s'entraînaient bien. Et pour moi c'était waouh !* ». Par contre, il ne se confrontait pas à eux dans la logique de la culture du plus fort. Matis également, s'il nie se sentir en compétition avec eux (« *non, y a vraiment pas de compétition* »), il trouve par contre dans les interactions avec eux une source importante de motivation : « *ouais, ça me motive. Quand je vois un mec qu'est bien développé, je regarde comment il s'entraîne, si il fait un entraînement sérieux ou pas, ouais, je regarde un peu* ».

Pour Thierry, à l'entraînement, les « gros » sont source d'inspiration. Mais plus que le physique, c'est le travail effectué en amont qui l'attire et suscite chez lui admiration et respect : *« si c'est quelqu'un que je sais qui à force de travail, comme disait Winston Churchill de la sueur, des larmes, du sang, j'ai envie de dire oui, très bien pour lui ; si c'est un mec qui vit dans une seringue, ça m'intéresse pas »*. Damien le confirme (*« quand on voit des gars s'entraîner dur ça motive aussi »*), tout comme Martin, *« voilà les gens qui ont bossé. C'est vrai que je regarde vachement plus la façon dont ils travaillent que l'esthétique »*.

Cette admiration du travail observé chez les autres bodybuilders se retrouve également chez Clovis : *« parce que je me dis que tout ce qu'il a, il l'a acquis tu vois, donc il a travaillé pour. Que ce soit avec des produits interdits ou non interdits. Si tu veux avoir ça, faut travailler pour avoir ça. Donc jalousie non. Ça te motive »*. Tout comme Benjamin : *« je regarde les autres parce que, j'ai pas peur de le dire, des fois y en a que je trouve bien faits, et je prends exemple des fois sur leur entraînement, sur leurs façons de faire. Ça me motive beaucoup. J'admire le travail qu'il fait »*. Dans ces conditions, il ne perçoit pas les autres dans une optique de compétition : *« par contre je ne fais pas du tout de comparaison avec les collègues de la salle, et ça c'est clair que même si j'admire le corps des autres, je suis pas du tout en compétition »*. Enfin, Joris, Yvan et Thibault sont dans une même logique.

10 bodybuilders ont ainsi été classés dans cette catégorie. Il s'agit de sportifs qui rappellent pratiquer avant tout « pour eux », en référence à ce que nous avons mis en évidence précédemment<sup>133</sup>. C'est pourquoi ils rejettent la référence à l'idée de compétition. Mais ce sont des bodybuilders qui sont sensibles dans la réalisation de ce projet à la motivation suscitée par les autres physiques. Ceux-ci sont admirés pour leur plastique visible (le résultat), tout comme pour le travail nécessaire pour la construire (le moyen). Les efforts fournis et les techniques d'entraînement mobilisés suscitent le respect et constituent des modèles que ces bodybuilders cherchent à transposer ou à adapter à leur propre situation.

Dans l'immédiat, nous pouvons noter que rendre le travail performant passe certes par la compétition, mais également par de l'entraide entre les bodybuilders. Parce qu'ils font partie d'une même culture et d'un même espace, ils partagent des éléments de motivation collective qu'ils transposent individuellement. Au-delà de l'atmosphère particulière qui participe à la réalisation de ce travail performant, une telle entraide recherchant ce but est notamment visible quand deux bodybuilders s'entraînent ensemble. Nous souhaitons en rendre compte à travers le groupe des « coopétiteurs ».

---

<sup>133</sup> Voir p 204.

#### 5.2.2.4 Les coopétiteurs

Nous rappelons que les « coopétiteurs » désignent les bodybuilders qui dans leurs rapports aux autres membres du groupe, mêlent simultanément des attitudes et des discours de coopération et de compétition.

Clément, qui s'entraîne parfois avec Joris, précise dans ce cadre qu'il aime bien le charrier pour se mettre en compétition avec lui. Plus largement, il reconnaît qu'en voyant des gros physiques, « *c'est vrai qu'on se dit j'aimerais bien être un peu comme ça. Ça peut motiver* ». Mais c'est une compétition stimulante à ses yeux, car « *j'pense qu'on est plutôt là pour s'entraider parce que d't'façons on est tous là progresser, c'est plus sympa que d'se tirer dans les pattes et se confronter...* ». Car la compétition qui infériorise, il la rejette : « *c'est une mentalité que j'aime pas vraiment, moi je suis plus musclé, moi je suis plus costaud* ». Damien précise aussi, dans le prolongement de ce qu'il affirmait à propos de son attrait pour les autres bodybuilders, qu'« *une séance d'entraînement avec d'autres collègues ça permet de changer d'entraînement, de changer de rythme, d'aller plus vite, d'aller plus lourd, et c'est vrai que c'est sympa* ». Clovis et Nathan recherchent aussi ces deux aspects dans leur rapport à la pratique.

Nous avons vécu ce couple « entraide-compétition » au moment de nos observations, où une bonne ambiance peut coïncider avec une atmosphère de comparaison et de compétition. Ceci s'effectue surtout « entre égaux » souvent via le miroir, ou plus directement par le regard et même la discussion. Un jour, Gaël et Grospron viennent à côté de nous, pour nous regarder nous entraîner, après des regards précédents plus furtifs et discrets. Gaël dit alors, à la fin de notre série : « *il a une super génétique ce Guillaume. Fais voir tes cuisses* ». Nous nous exécutons, et Grospron répond, impressionné : « *les miennes on dirait des allumettes* » (Note du 7 novembre 2009, Epagny, 17h45). Ou encore José qui nous dit, en regardant autour de lui à la salle : « *il y a des gros, faut que je prenne, je me sens tout petit* » (Note du 29 septembre, Cluses, 11 h). Enfin, Steve qui nous dit, dès que nous arrivons à la salle, en regardant nos mollets : « *un jour j'aurais les mêmes* » (Note du 26 octobre 2009, Cluses, 11h).

Rappelons ici le cas de Nahel, qui outre la compétition, apprécie l'« entre-soi » du bodybuilding au sein de la salle. Cela lui permet de nouer des contacts, dont certains sont devenus des amis, et c'est comme cela qu'il peut accéder à des conseils précieux. Il aime aussi le fait qu'il a le sentiment d'être dans une communauté qui partage les mêmes références, et surtout, ne le juge pas. Benoît va dans ce sens lorsqu'il souligne l'existence d'un aspect compétition avec les autres bodybuilders de la salle : « *ben fatalement... ah ben tiens j'en ai fait 2 de plus ou 2 de moins* ». Mais j'pense que dans tout groupe social masculin va y avoir cet esprit de compétition. Si on l'a pas, si on vient s'entraîner pour perdre, enfin je vois pas l'intérêt ». C'est pourquoi il sait que les autres sont toujours présents, par le jeu des regards directs ou des miroirs : « *c'est sûr quand t'en as un qui vient dans la salle on le scrute un peu, voir si il*

*est comme ça, il est plus gros que moi ». En résumé, « ben on s'aide un peu tous, mais c'est vrai qu'on a tous toujours un peu c't'esprit de rivalité ».*

Elliot ressent cet esprit jusque dans les sociabilités, car *« les copains que j'ai à la salle de sport, si je te dis pas de bêtises, ben y en a aucun avec qui on se voit en dehors de la salle de sport »*. Yvan le confirme. Certes, il échange avec d'autres bodybuilders (*« moi j'aime bien c'est bien prendre des avis, des conseils, mais pas par des charlots, des mecs qui s'y connaissent »*), et garde des contacts en dehors de la salle avec certains. Mais il se méfie aussi des autres bodybuilders car *« c'est une salle mentalité, c'est pire que les putes. « Regarde l'autre il a plus de pecs que toi, regarde l'autre il pousse plus que toi », après ils viennent te dire bonjour, c'est que par jalousie tu vois »*.

En somme, si seulement 7 bodybuilders (dont Nahel déjà classé ailleurs) peuvent selon nous être regroupés ici, ils ne reflètent pas la fréquence plus importante de ce genre de comportements, que révèlent davantage nos notes d'observation. Si le bodybuilding est un sport individuel, il se réalise collectivement malgré tout, soit parce que certains s'entraînent en binôme, soit parce que l'atmosphère collective de la salle exerce une influence sur le pratiquant. Cette ambiance pousse alors aussi plus ou moins explicitement à l'entraide, par le partage d'une même « culture du muscle ».

Par contre, celle-ci induit des formes de sociabilité qui sont diversement vécues par les pratiquants. Concrètement, elles peuvent l'être sur un mode positif car elles matérialisent une certaine appartenance groupale qui rassemble. Mais elles sont également susceptibles d'être perçues négativement : c'est une sociabilité froide, très circonstanciée et finalement intéressée qui se développe entre bodybuilders, par rapport à laquelle certains conseillent même la méfiance. Dans cette conception, ce serait plutôt le côté compétition qui reprendrait le dessus sur la coopération, voire la dimension indifférence qui s'exprimerait.

Certains bodybuilders parlent même des autres dans ces termes, comme nous le précisons ci-après.

### **5.2.2.5 Les indifférents**

Côtoyer des hommes musclés à la salle n'est pas forcément une source de motivation, même si cela suscite l'attention. Joris est dans ce cas lorsqu'il dit *« ah non, moi j'm'en fous. J'ai pas envie de pousser autant, après ils ont trop de muscles, j'trouve ça pas tellement beau »*. Pierre, pourtant beaucoup plus développé physiquement, est dans la même logique, puisqu'il précise ne pas se situer dans un état d'esprit de compétition : *« non, je m'en fous, ça m'intéresse pas »*. Au contraire, il prône plus la coopération évoquée précédemment.

Deux cas seulement sont exposés ici, dont un (Joris) a déjà été cité. Cette faiblesse numérique est selon nous représentative de la réalité des salles : les bodybuilders ne peuvent en général être indifférents à l'égard des autres, même

s'ils ne le montrent ou ne le déclarent pas explicitement. Nous continuons à considérer que le bodybuilding est un sport social, et plus largement qu'il s'insère dans un rapport social. C'est pourquoi nous cherchons à poursuivre cette perspective en abordant les rapports que les bodybuilders entretiennent avec les hommes en général.

### **5.2.3 Degré de confiance et déférence à l'égard des hommes en général**

Dans le prolongement de ce qui précède, nous traitons ici la question des rapports que les bodybuilders entretiennent avec les autres hommes dans la vie de tous les jours. Ce sont donc essentiellement à partir des discours des bodybuilders interviewés que nous analysons ce questionnement, qui vont en particulier faire référence au sentiment de supériorité/infériorité ressenti durant les interactions. En effet, comme nous avons pu le constater dans les développements précédents, les bodybuilders de notre étude donnent de l'importance au physique dans l'estime de soi, la confiance en soi et les confrontations symboliques ou physiques avec les autres.

En conséquence, nous procédons à la classification suivante pour rendre compte du discours des bodybuilders :

- il y a tout d'abord ceux qui estiment au moment de l'entretien se sentir supérieurs aux autres hommes. Nous les nommons les « meilleurs » ;
- à l'inverse, certains se sentent dans une situation d'infériorité. Ce sont les « subalternes » ;
- d'autres bodybuilders semblent entre ces deux logiques, oscillant entre un sentiment de supériorité et un autre d'infériorité, selon les cas. Le ressenti n'est pas pleinement stabilisé. Ils s'apparentent aux « ambivalents » ;
- enfin, comme pour les catégorisations précédentes, des bodybuilders affirment ne pas se préoccuper de leur rapport aux autres hommes, et c'est pourquoi nous les qualifions d' « indifférents ».

Pour cette classification, nous considérons aussi bien la façon dont les bodybuilders déclarent se percevoir vis-à-vis des hommes, que les attitudes de ces derniers à leur égard.

#### **5.2.3.1 Les meilleurs**

Patrick est le premier que nous classifions dans cette catégorie, car il pratique ce sport pour mieux se situer dans la compétition intra masculine grâce à son physique : « *j'fais peut-être partie des 5 % de ceux qu'ont fait de la muscu pour être vraiment massif J'voulais être gros et j'voulais me mettre en compétition avec d'autres. Je cherche plutôt la confrontation masculine, plutôt que la séduction féminine* ». Romain résume la conception de Patrick en affirmant :

*« tu te sens plus à l'aise par rapport aux autres hommes et puis mieux placé que les autres pour plaire aux filles ».*

William, qui se sent en confiance dans les interactions avec son physique, dit n'avoir ressenti que des remarques positives des autres hommes sur son corps. Surtout de la part des plus jeunes, qui le font très régulièrement. Martin le confirme : *« j'ai pris un peu plus de volume et quand tu vas en vacances ou quelque chose comme ça, tu sens que les gens te regardent, « tu fais de la muscu » »*. Elliot va dans le même sens : *« c'est quand même plus des bonnes remarques, comme « putain ben j'aimerais être comme toi » »*. Enfin, au niveau des remarques positives exprimées par les autres hommes, Lucas affirme : *« c'est sûr que se mettre à la plage torse nu et avoir un beau corps, les gens te félicitent, ils sont stupéfaits, c'est toujours plaisant »*.

Au-delà de l'admiration, le sentiment d'impressionner les autres hommes grâce au physique bodybuildé est même évoqué par Romain (*« oui je pense que ça m'a donné plus confiance, tu sens que tu es peut être plus respecté on vient moins t'emmerder »*) tout comme Thierry : *« comme je suis policier, si quelqu'un vient me voir, je veux pas qu'ils voient un gros bedonnant et si j'ai quelqu'un à interpeler je veux pas qu'il puisse partir de mes bras. Quand ils voient la masse musculaire, ils vont dire « ah on va p't'être se calmer » »*.

Pour Damien également, avoir un physique plus imposant change la donne : *« on est plus respectés, plus écoutés, quand on a un physique qu'est imposant, ça c'est clair, que si on est gringalet. Les gens vont se méfier quand même avant de venir vous chatouiller »*. L'impression est exactement la même chez Nahel : *« ça impressionne plus, donc les gens ils sont plus...ils osent pas trop venir vers toi pour t'embêter »*. Cette relation entre physique imposant et supériorité masculine est même qualifiée d'*« évidente »* pour Cédric, Yvan et Lois.

Cela entraîne selon Boris le fait que *« je sens clairement qu'ils [les autres hommes] se sentent un petit peu inférieurs, tu vois...une jalousie quelconque »*. C'est la même chose chez Nathan : *« t'essayes d'en jouer un peu, tu vois ça fait vraiment le gars qui se prend pour musclor, machin. Donc des fois t'es content mine de rien, le mec il est à côté, il a rien, tu ressembles à quelque chose tu vois »*. Pour Timéo aussi, *« le simple fait qu'on puisse dire qu'avec son esprit on peut contrôler entre guillemets son, un physique, le sculpter, ça, on se sent plus fort »*. Même point de vue chez Elouan : *« ça c'est sûr que ça m'a donné plus confiance. T'sais quand t'es bien dans ton corps t'es bien dans ta tête, comme on dit »*.

Pourtant, ce sentiment n'est pas partagé par tous les bodybuilders. Certains sont même à l'opposé, puisque nous les classons comme *« subalternes »*.

### 5.2.3.2 Les subalternes

Il n'a pas été évident pour les bodybuilders de parler ouvertement de sentiment de faiblesse à l'égard d'autres hommes, même si par nos questions et la mobilisation de notre expérience personnelle lors des interviews, nous pensons les avoir mis à l'aise. Dans ces conditions, nous avons appréhendé ce sentiment essentiellement par les discours négatifs et stigmatisants des hommes à leur attention.

Cette précision effectuée, nous débutons par le cas de Joris, sans doute le plus représentatif de ce groupe. En effet, il précise à un moment de l'entretien qu'il a débuté le bodybuilding pour combler un sentiment d'infériorité à l'égard des autres hommes : *« si j'ai fait de la muscu c'est un peu pour ça...on se sent un peu plus fort, un peu plus de masse musculaire »*. De la même manière, Diego nous dit que son corps lui pose problème dans les interactions avec les autres hommes, car il n'est pas être assez développé. Cela l'empêche de porter certains vêtements, que d'autres hommes auraient le « droit » de porter car ils auraient justement le corps adéquat : *« je trouve qu'il y a pas d'intérêt, déjà j'en ai pas assez pour les montrer »*. D'où sa motivation pour continuer à progresser, et mieux se positionner : *« c'est pour ça que j'ai envie de m'y remettre, j'apparente ça un peu comme la boxe, ça va plus intimider les autres, quand ils te regardent, ils vont pas avoir le même regard, ils vont pas te chercher des embrouilles ou des ennuis parce que t'es plus « baraque » »*.

Joris et Diego sont deux bodybuilders qui ont débuté ce sport il y a peu, et n'ont qu'une faible expérience de la pratique ainsi que des résultats corporels limités. Comme nous avons pu mettre en avant qu'ils étaient venus à ce sport pour combler une fragilité corporelle, le fait de n'avoir pas encore atteint leurs objectifs ne leur offre pas la possibilité de se situer positivement à l'égard des autres hommes. Pourtant plus développé musculairement, Pierre ne se sent pas non plus supérieur aux autres du fait de son physique, bien au contraire : *« je suis comme tout le monde, et en fin de compte tu vois je réalise pas ça »*. Ainsi, il dit ne se sentir pas plus respecté : *« franchement, avec les gens, ça a pas changé. Je pense avoir confiance en moi dans certains domaines, dans d'autres pas du tout, et c'est pas ça qui arrange ou pas »*.

Pour Marc, cela va plus loin car il s'est déjà senti mal à l'aise dans les interactions intra-masculines : *« j'étais allé à la plage cet été, pourtant je suis pas énorme, mais ils me regardaient un peu...Ca me mettait limite mal à l'aise. Pas forcément moqueurs, mais du genre ils aiment pas »*. Ceci explique entre autres pourquoi la mise en valeur de son corps n'est possible que dans un petit groupe de bodybuilders, où la solidarité est de type mécanique : *« des gens qui sont à peu près dans le même état d'esprit parce que sinon, si t'attends les collègues, ... »*.

C'est aussi pour cette raison qu'Elliot précise ne pas apprécier exposer en public son corps : *« moi j'en suis gêné. Quand on va par exemple à la plage ou à la piscine, on imagine toutes les remarques qu'il peut y avoir »*. En particulier, ces remarques proviennent des hommes, et sont violentes : *« ah ouais, mais tu te piques, c'est de la gonflette » ça c'est souvent les remarques qui viennent »*.

Il poursuit : « *tu te fais insulter. Tu te fais insulter d'homosexuel* ». Thierry a déjà vécu ces insultes, notamment dans l'exercice de son métier : « *« qu'est-ce que t'as toi avec tes gros bras ? », « tes bras de PD »* ». Ne faire que de la « gonflette » est l'expression fréquente pour laisser entendre que ce sport « ne sert à rien », que des gros muscles révèlent en fait une masculinité défaillante. Gaël le confirme, lui qui a l'impression d'être mal jugé « *tout le temps, tout le temps* ». La critique porte sur le fait que « *c'est de la gonflette* ». Son physique lui sert alors d'« armure » pour se protéger des autres hommes : « *faut être franc, imposer un style pour éventuellement repousser les mecs, tu vois, qu'on vienne pas m'emmerder* ». Lois précise même que cette stigmatisation sur le physique et ses représentations est fréquente quand il s'agit de « conquérir » une fille : « *c'est un mec musclé, c'est un bodybuilder, c'est un bobet* ».

Damien pense également que les bodybuilders peuvent être moqués pour leur physique et surtout leur comportement : « *c'est vrai que les gars qui sont vraiment disproportionnés ils se font un peu foutre de leur gueule, c'est vrai que les gens n'apprécient pas trop* ». Il précise que c'est par rapport aux femmes que se pose le problème : « *y a une jalousie, bon ce qui se comprend parce qu'après t'as des filles qui matent qui te trouvent bien foutu et qui disent à leur copain « t'as vu comment il est fait, j'aimerais bien que tu fasses de la muscu »* ». En tout cas, il rapporte plusieurs expériences de stigmatisation : « *des singes savants, on se croirait dans un zoo* » ; « *ah tu fais de la muscu, ah mais tu fais de la gonflette* » ; « *ah mais toutes façons il a des gros muscles mais il a rien dans la culotte* ». Clovis, qui parle même parfois de « haine » des jugements des autres hommes à son égard, confirme ce que dit Damien. Les autres hommes seraient jaloux de son physique, parce qu'ils seraient moins attractifs auprès des femmes. La stigmatisation proviendrait de là : « *généralement c'est pas eux qui te regardent, c'est leur femme. C'est clair. Tu veux que ta copine ou que ta femme me regarde autrement ben tu viens à la salle. Tout simplement* ».

Cédric est très sceptique, voire critique également sur la perception que les autres hommes ont des bodybuilders. Il considère que les bodybuilders sont mal jugés en général : « *on te regardait déjà comme un pestiféré. C'est vrai que les gens, ils jugeaient. Tu vois par exemple j'avais horreur d'aller me balader à la piscine. Je me sentais gêné, le regard des gens me gênait. Et bien sûr t'entends toujours de partout « la gonflette, et machin* ». Vivre « caché » pourrait alors être la solution pour certains bodybuilders. C'est ce qu'a fait un temps Théo, par crainte de la stigmatisation de ses collègues lorsqu'il prenait des protéines sur son lieu de travail : « *à un moment je le prenais dans la voiture, avant d'aller à la salle. Ça me saoulait, mais je l'aurais pas ramené dans le vestiaire* ». Il insiste sur ces difficultés ressenties de vivre une stigmatisation, comme par exemple quand on lui demandait : « *ça te sert à quoi la muscu, ça te sert à quoi ?* ». Son explication rappelle la disjonction présente dans le bodybuilding par Klein (1993) entre la forme et la fonction d'un sport. Ici, le fait que ce sport ne « serve en apparence à rien » pose problème pour légitimer et justifier la pratique auprès des autres hommes.



Ces citations relatives aux rapports entre bodybuilders et les hommes en général révèlent la particularité du bodybuilding : il s'agit de créer un stigmate visible, mais que nous pouvons aussi chercher à cacher selon les cas, du fait de la crainte de la stigmatisation. Ce qui est intéressant dans certaines réponses, c'est la mobilisation des femmes, dans le sens où leur « accès » paraît constituer un enjeu majeur des rapports entre hommes. L'autre point important qui ressort est que du fait de cette stigmatisation, certains bodybuilders affirment préférer rester entre eux, en partageant une sous-culture qui rassemble parce qu'ils se ressemblent. Ainsi, osciller entre ces deux pôles d'un sentiment de valorisation et de dévalorisation, de supériorité et d'infériorité, de rapport au paraître et au caché, révèle plus largement les ambivalences du bodybuilding. Il semble finalement rare qu'un bodybuilder se déclare toujours dans une situation de supériorité ou d'infériorité à l'égard des autres hommes. La déviance n'est qu'une anomalie relative, qui dépend du contexte. En somme, il y a un continuum entre ces pôles, plus qu'une séparation.

Il convient d'aborder plus en détails ce point, en étudiant dans quelle mesure la plupart des bodybuilders oscille entre ces deux pôles. Nous traitons donc du groupe des « ambivalents ».

### 5.2.3.3 Les ambivalents

Parmi les « ambivalents », il y a tout d'abord les bodybuilders qui à la fois reconnaissent un jugement favorable des autres hommes et pensent qu'ils se moquent d'eux. Ensuite, nous trouvons ceux qui mettent en avant des éléments positifs, mais qui soulignent la volonté de confrontation des autres hommes à leur égard, dans un souci de mesure. Leur point commun ici est par contre de coupler les deux dimensions, positive et négative, sans parler d'emblée d'indifférence en ce qui les concerne.

Boris est un « ambivalent » du premier groupe, dans le sens où il ressent à la fois de la gêne et de la fierté quand il parle de son corps : « *un peu des deux parce que tu sais pas trop comment le prendre. Tu sais pas si les mecs ils sont admiratifs ou s'ils se foutent de ta gueule* ». Le problème est la stigmatisation associée aux physiques bodybuildés, dont il ne souhaite pas être victime, même s'il la conteste : « *je me considère pas comme le bourrin bodybuilder...donc c'est vrai que ça me gêne un petit peu parce que tu es tout de suite classé* ». La problématique est identique chez Benoît, qui fait le lien avec son travail professionnel. S'il estime avoir un physique qui le positionne favorablement, il cherche à ne pas trop le montrer non plus, car il craint la stigmatisation associée : « *c'est sûr que je vais pas aller m'afficher à aller à mon travail avec des t-shirts moulants, surtout pas, ce sera des chemises* ».

Benjamin pense qu'il y a simultanément des aspects positifs comme négatifs au regard des autres : « *j'ai souvent des remarques, des bonnes comme des mauvaises. C'est plus souvent des bonnes. D'autres, ce côté-là un peu frimeur, on va dire le côté opposé donc, où là on est perçus comme des frimeurs, ou alors « à quoi ça sert ce sport ? Ça sert à quoi ? C'est pour quoi faire ? »* ». Lois

résume son impression sur ce point en disant qu'il fait ce sport à la fois « *pour moi et pour les autres. Ça compte. Moi je dis toujours, on est dans une société où t'as des gars qui s'entretiennent, on est dans ce monde-là* ». Théo, qui a précisé ci-dessus se sentir stigmatisé par les autres hommes, doute de l'effet réel exercé par son physique sur eux: « *plus regardé...plus respecté, non. Je pensais que ça allait jouer là-dessus, mais ça joue pas. Ça dépend avec qui. Au premier abord oui, ça marche, mais au second abord, je me dis « putain les gens c'est que je dois pas être suffisamment costaud si ils font pas attention à moi* ».

Ensuite, Clément est représentatif du second groupe. S'il considère avoir senti un regard différent des autres hommes depuis qu'il fait du bodybuilding, il reconnaît que ce corps plus musclé peut être source de davantage de conflits avec eux : « *bon après y peut avoir le revers de la médaille aussi...certains vont dire « lui y fait de la muscu, il a besoin de ça, c'est parce qu'il a un complexe ou je sais pas trop quoi...bon ça change beaucoup* ». Cela a été déjà source de bagarres pour lui, car étant plus costaud, les autres viennent le chercher plus facilement. C'est un point commun avec Thierry cité plus haut. Patrick est conscient de cet effet ambivalent exercé auprès des autres hommes : « *après c'est comme tout : y a des gens qui vont être impressionnés, des gens qui vont te critiquer par derrière, te critiquer par devant, après y a toujours des gens qui sont jaloux* ». Mais « *franchement, ça me pousse à en faire encore plus* ».

Thibault aussi appartient à cette catégorie, dans la mesure où le regard des autres sur lui a changé avec un corps bodybuildé, même si ce n'est pas toujours en positif : « *je pense que c'est sûr qu'on est regardé, forcément, on est admiré...quand même un peu souvent détestés, c'est des regards jaloux et envieux, c'est chiant quoi* ». Parfois d'ailleurs, il estime que son physique est un signal envoyé aux autres hommes, à la fois comme indicateur de supériorité, mais aussi source de confrontation : « *ça donne une certaine confiance, ça aide socialement peut-être, ça ouvre des portes, ça empêche peut-être certaines disputes ou bagarres dans certains lieux, puisqu'ils se disent « oh putain il est baraque machin* ». Par contre, y a des sociétés, des cultures comme les Albanais par exemple, bon justement, si t'es musclé, baraqué, ils vont justement s'opposer à toi pour se mesurer ». Yvan le confirme : « *ouais, grave. 95 %...La dernière fois avec mon frère on mangeait à Flunch et on entend « regarde-moi l'autre il se pique* ». Mon frère ça a mal fini, machin...que des conneries comme ça ».

C'est peut-être le fait d'avoir des éléments en commun, impliquant une « nouvelle vie » de bodybuilder, que certains disent ne pas donner d'importance aux interactions et aux jugements des autres hommes. Nous détaillons ce type de discours, à travers la catégorie des « indifférents ».

#### 5.2.3.4 Les indifférents

Déjà cité précédemment, Damien s'insère dans ce groupe dans la mesure où il a tiré des enseignements personnels des jugements négatifs des autres hommes. Concrètement, il pense être arrivé à un stade où il pratique avant tout pour lui, comme nous l'avons mis en évidence *supra*<sup>134</sup> : « *ma foi, m'enfin moi je m'entraîne dur, je me fais mal, les résultats ils sont là, je dois rien à personne, après si les gens sont pas contents c'est leur problème* ». C'est la même chose pour Martin. Il sait que les bodybuilders sont généralement mal vus des autres hommes, mais déclare ne pas y donner trop d'importance : « *après j'ai pas non plus une morphologie qui fait dire aux gens que je me la joue. Donc c'est vrai que j'ai pas trop été confronté à ça* ».

Sébastien aussi a atteint un stade où le point de vue des autres hommes sur son physique le rend indifférent. S'il est conscient que la plupart des individus jugent négativement le bodybuilding, il ne considère par leur point de vue : « *non, parce que je faisais ça pour moi, pas pour les autres. Moi c'était quelque chose de personnel, le regard des autres vis-à-vis de moi....* ».

Boris assume pleinement le fait de faire ce sport, mais à sa manière : « *parfaitement. Je l'assume, mais je n'aime pas en jouer ni trop le dévoiler. Par contre tu vois, j'aime bien surprendre. Donc non, ça me gêne pas trop de le montrer, mais je vais pas provoquer* ». Assumer aussi est le maître mot de Benjamin : « *j'assume complètement, rien qu'au niveau t-shirt machin, complètement* ». Pour donner un exemple, il ne craint pas les regards des autres lorsqu'il prend des suppléments devant eux, même s'il sait qu'il peut être mal jugé : « *pas du tout. J'la [la protéine] prends souvent devant n'importe qui, et puis tout de suite c'est assimilé, c'est assimilé à des produits de dopage* ». Théo a réussi à franchir le cap sur ce plan, même si ce ne fut pas facile. Il prend par exemple des shakers de protéines, devant les autres hommes au travail.

Clovis va même plus loin en disant qu'il passe outre la jalousie qu'il dit ressentir de la part des hommes, avec encore le mot « gonflette » qui revient : « *« ouais c'est de la gonflette, c'est de la frime, tu vois. C'est pour moi, les autres personnes je m'en fous* ». Une indifférence similaire est manifestée par Lucas : « *après forcément, je dois avoir des jaloux, y a toujours des gens qui te regardent « il se la pète, machin », après ce genre de personnes ça me passe carrément au-dessus parce qu'ils savent pas* ». Lucas réaffirme ici la construction d'un projet « à soi », inséré dans un monde de bodybuilder où il ne sent pas jugé. Comme Clovis, il légitime son sport en soulignant le travail nécessaire à la réalisation d'un corps bodybuildé, que tous les hommes ne peuvent atteindre.

Lois également insiste sur ses fréquentations ciblées en fonction de son projet : « *moi les amis avec qui je traîne ou avec qui je m'entoure, je les choisis. Donc les gens ils peuvent me juger comme je suis, avec mes qualités et mes défauts. Les gens que tu connais pas vont peut-être être jaloux de toi* ». Ces sociabilités et sa volonté de réaliser son projet le « blindent », et pour donner un exemple, il

<sup>134</sup> Voir p 204.

précise n'accorder aucune importance aux regards des autres sur une plage. Même impression pour Matis, qui contrairement à Benoît, assume devant ses collègues le fait de prendre des produits, signe d'une indifférence à l'égard de leurs remarques : « *au boulot, ouais, je m'en foutais. Chaque fois on me posait des questions, « qu'est-ce que tu prends ? », les gens ils comprennent pas* ».

Yvan ne se préoccupe pas du regard des autres, comme il le fait par exemple lorsqu'il prend ses suppléments devant d'autres : « *j'en ai rien à foutre. Souvent les gens par exemple ils nous invitent, ils mangent une raclette, moi je mange que les patates, pas de beurre, rien, ils me disent « t'es malade ? », moi j'en ai rien à branler, je pense à moi, après les gens je m'en fous...* ». Elliot aussi l'assume, malgré parfois des sentiments de gêne évoqués précédemment : « *avec le temps t'apprends à te dire que c'est de la jalousie. Puis bon ben moi j'assume totalement* ». Cette jalousie l'interpelle, et l'incite à rappeler le travail nécessaire pour atteindre un tel physique, qui n'est pas à la portée de tous : « *exactement, parce qu'ils pensent que ça arrive comme ça [il claque des doigts]. Non, ça marche pas comme ça* ».

Mathieu ne ressent pas forcément le côté stigmatisation : « *non, pas spécialement, après y en a qui taquent « t'es le futur Ronnie Coleman », des trucs comme ça* ». Pourtant, il est plus ambivalent quand je lui demande s'il assume sa pratique et les modes de vie associés, comme le fait de prendre des suppléments devant les autres : « *[rires] ouais, non, mais éventuellement, déjà, je le mets dans une bouteille, je le mets pas dans un shaker, c'est vrai que quand tu dis aux gens protéines, ils pensent tout de suite à se doper* ». Enfin, Romain affirme que « *ça dépend des gens et des endroits... quand tu es hors de la salle soit tu sens que tu impressionnes, que tu attires, ou soit que les gens ont tout de suite des clichés... c'est pour ça par exemple que j'aime pas trop me montrer à la plage ou à la piscine* ».

Il apparaît à la fin de ce troisième point, et même plus largement de l'étude de l'axe « identité masculine », que la plupart des bodybuilders recherchent ou ressentent la confrontation masculine, où le corps est au cœur de ces interactions. Cette confrontation, qui peut être physique comme symbolique selon les expériences vécues, possède une nature ambivalente : d'un côté, le corps bodybuildé semble offrir plus de confiance en soi et donner accès à un sentiment de masculinité et de virilité supérieur, au sein du monde des bodybuilders comme vis-à-vis des autres hommes. C'est fondamental, puisque la très grande majorité des bodybuilders a indiqué être entrée dans la pratique pour combler une fragilité relative au corps. C'est aussi dans ce sens que le rapport aux femmes est questionné : bien que certains bodybuilders soient sceptiques quant aux effets positifs exercés par leur corps auprès des femmes, d'autres soulignent que parvenir à être plus attractifs à leurs yeux permet de se situer favorablement vis-à-vis des autres hommes. Nous retrouvons ici les éléments développés dans la revue de la littérature relatifs à cette question (Klein, 1993 ; Lajeunesse, 2008).

Mais d'un autre côté, le corps bodybuildé expose l'individu à la stigmatisation, ce que révélait là aussi la littérature (Monaghan, 2001), notamment par rapport à 3 points :

- l'absence de « vraies » masculinité et virilité justement (« la gonflette ») ;
- le fait de ne pas pratiquer un « vrai » sport ;
- le fait de ne pas être un « vrai sportif », c'est-à-dire d'être dopé.

En d'autres termes, la confrontation avec les autres hommes devient compétition car elle s'apparente à une lutte autour d'enjeux relatifs à la mise en scène de la supériorité et de l'infériorité masculine. La confrontation implique parfois également la coopération entre bodybuilders, dans la mesure où se sentir « à part », voire rejetés, pousse à privilégier l'« entre-soi ». D'ailleurs, celui-ci est jugé positivement par certains pour créer de nouvelles formes de sociabilité, susceptibles de les aider à l'accomplissement de leur projet de développement corporel (nous pensons ici aux partenaires d'entraînement). C'est même la stigmatisation vécue qui incite parfois, comme certains bodybuilders le laissaient entendre, à « retourner le stigmaté ». Autrement dit, elle développe au sein de la communauté des bodybuilders une sous-culture propre et une solidarité de type mécanique qui font sens, ce qui justifie en retour un degré d'engagement plus fort.

C'est donc dans cette perspective qu'il convient désormais de continuer l'analyse du discours et des comportements des acteurs, en abordant maintenant dans le chapitre 6 leur degré d'engagement dans la pratique, qui constitue notre deuxième axe central d'analyse.

## Chapitre 6 : L'engagement dans la pratique

---

Le chapitre précédent a beaucoup insisté sur l'aspect visuel du bodybuilding, au sens où la pratique est importante pour bien se situer dans la « sphère de la circulation », telle que nous l'avons caractérisé<sup>135</sup>. Ce sentiment est partagé par tous les bodybuilders, à des degrés divers, que ce soit « pour soi » et/ou « pour les autres ». Or, un tel objectif ne peut se concrétiser que s'il existe une construction du corps, renvoyant à la « sphère de la production ». Celle-ci implique que chaque bodybuilder engage son corps mais aussi parfois tout son être dans ce sport, pour obtenir les résultats espérés. C'est en particulier nécessaire pour ce qui concerne le sens sexué de la pratique, puisque d'une part chercher à se positionner visuellement par rapport aux femmes et/ou aux hommes par son corps pourrait obliger à « aller au bout de soi » pour se développer musculairement. D'autre part, il est important de questionner l'existence d'un tel sens sexué au regard de l'engagement des pratiquants : est-il partagé par tous ? Si non, quelles autres logiques sont à l'œuvre ?

Pour tenter de répondre à ces interrogations, il convient en premier lieu de clarifier cette notion d'engagement. Nous entendons par engagement l'action conscientisée et réalisée pour réaliser un objectif. Cette action renvoie à une éthique de conviction et une éthique de responsabilité. Cela signifie pour nous que l'individu qui s'engage dans la pratique du bodybuilding entreprend un projet de développement, si ce n'est de transformation corporels, impliquant une définition de la situation personnelle. Celle-ci peut aussi évolutive, en fonction des progrès corporels enregistrés. L'individu doit donc conscientiser son action car il « croit en fonction de ce qu'il voit », et « voit en fonction de ce qu'il croit », ce qui suppose qu'il soit convaincu. Mais comme nous l'avons souligné en particulier avec Queval (2008)<sup>136</sup>, cette liberté d'action se couple à une importante responsabilisation de l'individu : dans une société où le corps est célébré et où tout est présenté comme possible, il peut mais il a surtout le devoir d'investir son corps. C'est une responsabilité majeure qui lui incombe.

Le projet de développement corporel n'est alors pas seulement fonction de mécanismes physiologiques et neurologiques éprouvés au moment de l'entraînement, où l'individu « passe à l'acte ». Il dépend aussi de la mise en œuvre de tout un système de pensée et d'organisation sociale permettant de concrétiser ses objectifs et faire face aux responsabilités. C'est pourquoi il est heuristique de rendre compte du discours et des actions sociales des bodybuilders à travers deux dimensions relatives à cet engagement : l'engagement « corporel » et l'engagement « systémique ». Ces deux dimensions, qui ont été présentées et définies au chapitre 4, sont utilisées successivement dans ce chapitre.

---

<sup>135</sup> Voir p 4.

<sup>136</sup> Voir p 79.

## 6.1 L'engagement corporel

L'engagement « corporel » comprend 3 dimensions que nous allons aborder : le degré de développement musculaire, la volonté de transformation du corps et la temporalité de l'engagement.

### 6.1.1 Le degré de développement musculaire

Nous ne développons pas spécifiquement ce point, dans la mesure où nous avons déjà beaucoup insisté sur les profils de développement musculaire : ectomorphe, mésomorphe, endomorphe<sup>137</sup>. Notons seulement que notre vécu de la pratique nous amène à pouvoir établir un lien entre cette typologie et le degré d'engagement de chaque pratiquant. Plus précisément, cela signifie qu'un physique musclé nécessite toujours un engagement important, mais jusqu'à un certain point : plus nous nous engageons, plus la probabilité de devenir musclé (et moins gras) augmente, sauf si un surentraînement ralentit voire annihile les progrès. Un ectomorphe peut ainsi prétendre à devenir mésomorphe et endomorphe en s'entraînant. En somme, un individu ne naît pas bodybuilder, il le devient, en ce qui concerne le développement physique et les processus physiologiques impliqués. Cela prend donc du temps.

Mais il est aussi possible d'être pratiquant récent et d'avoir un profil mésomorphe ou endomorphe, si nous pratiquons en parallèle et/ou si nous venons d'un autre sport ayant créé un acquis musculaire important. Par exemple, il y a des bodybuilders pratiquants de rugby qui dès leur entrée dans la pratique vont posséder des signes visibles de développement musculaire. Quoi qu'il en soit, cela ne change pas fondamentalement la donne, puisque dans tous les cas, il existe un lien entre niveau de développement corporel et travail musculaire via le sport. Dans notre groupe sélectionné, sur les 30 bodybuilders ciblés, il y a 5 ectomorphes, 12 mésomorphes et 13 endomorphes.

Toutefois, il ne s'agit que d'un point de départ. En effet, ce n'est d'une part qu'une classification établie sans mesures plus précises que l'évaluation visuelle subjective. D'autre part, elle reste statique, dans la mesure où elle n'enregistre un niveau de développement personnel qu'à un moment donné. Or comme nous l'avons signifié, il est important de se situer dans une perspective de trajectoire quand nous rendons compte du sens donné à la pratique : même ectomorphe, un individu peut être représentatif du groupe des bodybuilders car il se donne tous les moyens nécessaires pour changer de profil (entraînement, nutrition, ...). C'est d'ailleurs ce qui nous a guidé lors du choix des pratiquants à interviewer, rappelons-le.

En conséquence, pour rendre compte de l'engagement « corporel », il est important de laisser les pratiquants exposer des paroles et des actes pour les

---

<sup>137</sup> Voir p 88.

comprendre. Dans le point suivant, la question de leur volonté de transformation du corps est ainsi abordée.

### 6.1.2 La volonté de transformation du corps

Trois types de bodybuilders peuvent être distingués ici : ceux souhaitant une transformation corporelle radicale (les « radicaux »), ceux privilégiant un changement physique important mais non extrême (les « ambitieux ») et ceux s'inscrivant dans une logique de modification corporelle faible (les « modérés »). Ces 3 groupes sont reliés à trois critères d'analyse : la vision de la pratique (bodybuilding ou musculation), la perception plus ou moins forte de la pratique comme un travail, et le souci du corps (plus ou moins élevé). Nous les décrivons successivement.

#### 6.1.2.1 Les radicaux

Les « radicaux » se caractérisent par le fait de se considérer comme des bodybuilders, de percevoir l'activité musculaire comme un véritable travail et de se préoccuper fortement de leur corps.

Gaël fait partie de ce premier groupe. Il ne recherche plus seulement un gros physique comme à ses débuts, mais vise un développement plus équilibré du corps : *« aujourd'hui je suis plus dans la recherche du détail, de la sensation musculaire, et moi je suis plus dans la définition musculaire »*. Finalement, *« c'est un art parce que pour moi c'est comme un mec qui va sculpter quelque chose, mon but, c'est de sculpter »*. De façon plus globale, il précise que le bodybuilding pour lui est plus qu'un sport, c'est un système de vie : *« même en dehors de la salle, je vis musculation, je dors musculation, je pense musculation »*. Son investissement dans le bodybuilding semble total, ayant par exemple abandonné les autres sports qu'il pratiquait. C'est pourquoi il dit que *« pour être honnête avec toi, j pense que j'aurais envie de progresser toute ma vie, j'ai aucune limite »*.

Lucas le confirme : après avoir connu un parcours accidenté (ruptures sentimentales, perte d'emplois,...), il s'est investi progressivement à fond dans le bodybuilding. Or *« quand on est dans le monde de bodybuilders, c'est qu'on veut toujours plus. Et ça sera sans fin, parce que t'auras toujours quelque chose à améliorer... »*, c'est-à-dire pour lui avoir des muscles striés<sup>138</sup> et harmonieux. Clovis insiste aussi sur ce processus de transformation : *« quand tu vois que tu soulèves un peu plus lourd, que tu te transformes physiquement, tu te prends au jeu »*. Ces évolutions font qu'il a été amené à rechercher obtenir un physique massif et sec (*« j'aime bien être gros, massif et sec »*). Et c'est désormais pour lui un sport où il n'a aucune limite : *« t'en as jamais assez. Au bout d'un moment, tu vois plus ce que t'as acquis, tu vois que tes défauts »*.

<sup>138</sup> Cela signifie posséder si peu de gras et d'eau sur les muscles, que l'on peut voir le détail des fibres musculaires qui les composent.



Toujours dans la même logique, Benjamin a changé de vision au fil du temps : « *ça m'a bien plu, et donc j'ai voulu justement après ça, continuer. Je me suis pris au jeu, je me suis dit je commence à acheter des bouquins, à vraiment me documenter sérieusement sur ce sport, que j'connais pas du tout, et voilà* ». Il en est donc venu là encore à rechercher « *un peu des deux, et surtout de la définition. Voilà, du relief musculaire* ». Il précise que se développer s'inscrit dans un processus temporel long, ce qui nécessite d'y « croire ». Mais c'est aussi une source de motivation pour toujours vouloir progresser, et qui fait qu'aujourd'hui il n'a pas de limites et souhaite « *hormis les problèmes de santé, continuer le plus longtemps possible* ».

Quoi qu'il en soit, il considère aujourd'hui le bodybuilding certes comme un vrai sport – contrairement à ce que lui reprochent ses amis – mais surtout comme une partie centrale de son existence : « *je m'organise beaucoup en fonction de ça. C'est central, tout tourne autour de ça* ». Lui aussi « *essaye de pas fumer, de pas trop boire, d'avoir une hygiène de vie assez stricte pour que ça soit assez rentable, pour progresser. T'es obligé à un moment de faire un peu attention, et tout poser, j pense qu'il faut passer par là* ». C'est pour cette raison qu'il a limité la pratique d'autres sports, ou du moins qu'il les pratique uniquement dans l'optique du bodybuilding, pour « sécher <sup>139</sup> ».

Ce qui est intéressant dans les discours de ces bodybuilders est de remarquer que la construction de la vision de la pratique relève d'un processus temporel long. C'est dans ce cadre que le bodybuilding n'est pas perçu uniquement comme un sport mais comme un système de vie, susceptible d'engager toutes les dimensions de la vie d'un individu. Les autres bodybuilders qui vont dans le même sens au cours de l'entretien sont Nahel, Elliot (qui revendique toujours ses liens originels avec le *powerlifting*), Yvan, Théo et Romain.

En somme, ces pratiquants « radicaux » nous montrent qu'être bodybuilder nécessite de viser un développement équilibré de tous les muscles du corps, et dans un souci de définition également. Ces bodybuilders insistent beaucoup aussi sur l'absence de limite qu'ils se sont fixés en termes de développement corporel. Mais cette vision n'est que rarement présente dès l'entrée dans la pratique, elle se construit au fil du temps. Beaucoup déclarent ainsi s'être « pris au jeu » – expression sur laquelle nous reviendrons <sup>140</sup> – dans un jeu interactif entre résultats corporels enregistrés et motivation pour aller encore plus loin, comme le résumait Romain (« *plus tu progresses, plus t'as envie d'être gros et dessiné* ») ou Yvan (« *tu te prends au jeu, c'est fou. Et quand tu commences à avoir des résultats...*»). Repousser sans cesse les limites de son corps semble être nécessaire pour s'inscrire dans un tel processus.

Plusieurs éléments tirés de nos observations le confirment. En premier lieu, il est très rare dans le BML qu'un bodybuilder n'aille pas au bout de lui-même lors de l'entraînement, c'est-à-dire qu'il effectue ses répétitions jusqu'à épuisement. Pour l'illustrer, nous pouvons rapporter une de nos notes de terrain qui est

<sup>139</sup> Rappelons que cela signifie perdre du gras et de l'eau, pour avoir une masse maigre la plus découpée possible.

<sup>140</sup> Voir p 231.

explicite sur ce plan : « *observation de Théo en action, pendant les biceps. Il est face à la glace, il transpire et n'en peut plus. Mais à chaque fois il fait des reps forcées. A la dernière, il se prend la tête entre les mains en s'asseyant, il n'en peut plus* » (Note du 17 juillet 2009, Annecy, 11h). Ce sont des comportements caractéristiques, qui sont encore plus fréquents quand les bodybuilders s'entraînent à plusieurs, nous le précisons<sup>141</sup>.

En second lieu, les inscriptions sur les vêtements rappellent aussi de façon plus ou moins forte cette exigence : « *no limits* » (Note du 25 novembre 2009, Annecy, 14h30), ou encore « *life is too short to be small* » (Note du 12 mai 2010, Cluses, 18 h). Dans une perspective similaire, nous pouvons voir des inscriptions encore plus explicites, comme « *no pain no gain* » (Note du 2 février 2010, Cluses, 9h30), ou « *built for pleasure* » (Note du 15 novembre 2009, Epagny, 9h30). Certains vêtements rappellent également l'idéologie du combat : pantalon treillis, débardeurs « militaires » (comme Thierry qui porte le 17 octobre 2009 à Cluses une veste militaire à l'entraînement). Ces couleurs militaires renvoient à l'*agon*, caractéristique de la « masculinité hégémonique » (Connell, 2003 ; 2005, p 135).

En somme, de nombreux comportements du pratiquant comme des facteurs extérieurs à lui le poussent à se dépasser, et à vouloir toujours aller au-delà de ses propres limites. Le bodybuilding peut dans ce cas s'avérer total et systémique, puisqu'une grande partie, voire la totalité, de la vie de l'individu va s'organiser autour. Produire le corps passe nécessairement par ce degré d'engagement.

Néanmoins, tous ne partagent pas cette vision extrême, comme le montrent les discours des « ambitieux ».

### 6.1.2.2 Les ambitieux

Les « ambitieux » possèdent aussi un degré élevé d'engagement au bodybuilding, car ils font ressortir le côté systémique de ce sport. Cependant, ils ne semblent pas prêts à aller au-delà de certaines limites corporelles, s'inscrivant à la frontière entre le bodybuilding et la musculation. Celle-ci est perçue comme entraînant un développement suffisant et harmonieux du corps mais limité, ce qui est apprécié. Il est important de noter que ces bodybuilders peuvent devenir ambitieux parce qu'ils se sont pris au jeu quand ils étaient « modérés » : ce serait alors une phase d'« ascension sociale » dans la pratique. Mais il peut y avoir aussi une transformation des perceptions suite à une volonté de passer des « radicaux » aux « ambitieux ». Dans ce sens, il s'agit plus d'une « mobilité descendante ». Nous faisons donc ici référence à ces deux groupes.

---

<sup>141</sup> Voir p 245.

### 6.1.2.2.1 Les ambitieux ascendants

Marc est le premier bodybuilder que nous classons dans cette catégorie des « ambitieux ascendants ». Dès ses débuts, il s'est engagé dans une vision consistant à progresser le plus possible, et à organiser une grande partie de sa vie autour du bodybuilding. Concrètement, sa vision d'ensemble de la pratique mêle développement corporel, esthétisme, performance, et dans une moindre mesure santé. Le bodybuilding est devenu « *un mode de vie* » à part entière, qui ne s'arrête pas aux frontières de la salle. Il lie cela à ses progrès corporels (+ 11 kg en 3 ans), donc introduit la notion de temporalité dans son parcours. Par contre, il précise s'être fixé des limites de développement corporel, car il dit ne pas vouloir devenir énorme non plus.

Patrick est aussi dans cette logique. S'il a grossi de 20 kg en 8 ans de pratique, il recherche désormais « *de la masse, mais sans être trop gras* ». C'est une évolution importante qu'il rappelle durant l'entretien. Il a par contre intégré certaines limites du développement corporel : « *si j'arrive à progresser, j' progresse. Mais c'est clair que j'me fixe une limite à 90 kg maximum* ».

Le point commun de Thierry avec Patrick, est le fait d'être venu progressivement au bodybuilding : s'il est entré dans la pratique pour « *soulever des poids* », les résultats physiques obtenus l'ont amené à davantage valoriser le muscle plutôt que son utilisation, et à « *se prendre au jeu* ». Ce jeu lui fait désormais rechercher à la fois le volume et la définition musculaire, dans un souci d'esthétisme. Mais si son objectif est d'afficher 80 kg sec, il pense qu'il ne l'atteindra jamais car il ne veut « *pas être esclave de la musculation. Donc c'est un rêve que je ne toucherai jamais* ». Autrement dit, il s'est fixé des limites quant aux concessions qu'il est prêt à consentir pour atteindre ses objectifs.

Martin est dans la même logique lorsqu'il affirme qu'il n'a « *pas envie de changer trop de morphologie, je travaille plus sur la définition musculaire, je travaille plus en qualitatif* ». Il rappelle également qu'il a appris à aimer ce sport avec le temps, grâce à un « *collègue qui m'a fait aimer comme un sport* », et parce que « *c'est un des sports où tu peux voir que tu progresses* ». Damien s'inscrit aussi dans une vision globale du bodybuilding, censé allier esthétisme, performance et santé : « *c'est un tout, un ensemble. En gros c'est pratiquement rechercher la perfection mais bon c'est jamais acquis. Symétrie, esthétique, pas trop volumineux parce qu'après quand on est trop volumineux on est prisonnier de son corps* ». Il a connu sa période du « tout masse », et dit avoir changé de vision au fil des années, car il était allé trop loin : « *disons que à une époque j' pense que oui, après quand on est à fond on peut être obsédé par ça, maintenant j'ai pris du recul* ». C'est pourquoi « *être volumineux à tout prix ça m'intéresse plus* ».

William aussi a évolué dans son rapport à la pratique. S'il a recherché pendant longtemps uniquement la prise de volume, il dit vouloir aujourd'hui obtenir plus de définition musculaire, et l'aspect santé : « *je me dis que j'arrive à un âge où l'aspect est quand même important... plus on est bien portant mieux on s'porte* ». Quoi qu'il en soit, le bodybuilding est pour lui aujourd'hui comme un

loisir et une passion, mais sérieux, puisqu'il parle de travail lorsqu'il fait référence à ses entraînements.

De façon commune, Timéo rappelle comment sa vision de ce sport et son engagement ont évolué au fil du temps. Au début, il souhaitait avant tout posséder plus de masse musculaire, alors que maintenant, c'est plus « *la définition. Mais la masse à outrance, là non, je suis plus dans cette logique...* ». Cela ne l'empêche pas d'être très engagé dans la pratique (« *ah ouais, je peux pas m'en passer*»), car « *je me suis pris au jeu. Au fil du temps je me suis retrouvé avec des gars qui faisaient de la compétition, et puis je commence à m'y intéresser tout doucement, et puis je vois mon corps tout doucement qui évolue, et puis je me suis pris au jeu* ».

Benoît, bien qu'il commence par rappeler qu'il cherche à « *être massif, écorché*<sup>142</sup> », ne se sent pourtant pas extrémiste dans sa vision du bodybuilding. Il distingue d'ailleurs ce dernier de la musculation, dans laquelle il dit se reconnaître davantage : [Catégorique] « *je me dis que je fais pas du bodybuilding, je fais de la muscu, donc pour moi c'est la différence entre ce palier que tu franchis et tu deviens un peu neuneu et tu penses qu'à ça, et la situation dans laquelle je suis, où j'ai mes limites* ».

D'autres bodybuilders s'inscrivent dans la vision de Benoît, du fait des limites fixées. C'est le cas de Matis ou de Boris, qui précisent : « *je trouve que ce que j'ai obtenu ça me convient parfaitement. Moi tout ce que j'ai là, je ne le dois qu'à moi et moi seul. C'était pas ce que je voulais au départ, mais c'est venu un petit peu au fur et à mesure. C'est vrai que je me suis pris au jeu, je pense, donc voyant que ça marchait bien là-dedans, j'ai continué* ». Nous retrouvons l'idée d'une distinction entre les pratiques chez Pierre, mais entre bodybuilding et *powerlifting* cette fois-ci. Contrairement à Elliot, au profil similaire, qui déclarait se sentir plus bodybuilder désormais, Pierre précise que « *je suis pas à me considérer comme un bodybuilder, je suis un athlète, parce que le body ça me met dans une case qui me correspond pas trop* ».

Nous avons en somme considéré ici tout un ensemble de bodybuilders ayant connu une progression ascendante dans le bodybuilding, c'est-à-dire qu'ils ont expérimenté d'importants progrès corporels. Ces derniers les ont fait évoluer quant à leur vision de ce sport, dans le sens où le « tout masse » fréquemment recherché au début laisse la place à une conception plus équilibrée du développement musculaire, avec un poids plus fort donné à la définition musculaire. Ce qui est intéressant est également de constater que le bodybuilding renvoie à un parcours, une trajectoire, dans lesquels le pratiquant apprend à « se prendre au jeu » : les progrès enregistrés légitiment l'engagement et incitent même à aller plus loin, modifiant en retour la conception personnelle du corps et du bodybuilding. Par contre, ces bodybuilders déclarent s'être fixés une limite quant au développement corporel, ou ne sont plus dans la progression maximum.

<sup>142</sup> Etre « écorché » signifie être sec et défini à l'extrême, où les stries et les veines sur les muscles sont visibles, donc qu'il n'y ait plus d'eau et de graisse dessus.

En effet, être dans la catégorie des « ambitieux » peut aussi renvoyer à une trajectoire descendante dans la pratique. Autrement dit, il est possible que des « radicaux » deviennent des « ambitieux » en fonction de certains événements et certains choix. Ils se situent ainsi dans une perspective descendante.

#### 6.1.2.2.2 Les ambitieux descendants

Thibault est notamment représentatif des « ambitieux descendants », parce qu'il était allé trop loin : *« ça a toujours été une culture du muscle...ouais, et puis obligatoire quoi. C'est de l'esclavage quoi, tu peux pas faire autrement »*. Aujourd'hui, *« c'est la définition maintenant, la masse quand on est jeune...être défini quand on est plus âgé »*. D'où le fait qu'il pense s'être fixé désormais des limites quant à son développement corporel, même s'il apprécie s'en approcher : *« maintenant, c'est limite là, maintenant c'est plus de l'entretien »*. Elouan est dans la même situation, lui qui précise qu'il était allé trop loin dans la centration sur le corps : *« c'était une obsession, donc je voyais un miroir fallait que je me regarde, donc ça m'a gavé, et j'ai changé »*. Aujourd'hui, ses *« objectifs c'est plus les mêmes. Moi maintenant c'est de l'entretien, je vise plus, c'est plus trop la masse tu vois »*.

Le parcours de Nathan l'illustre également : *« c'est vrai que passé un moment c'était vraiment la muscu qui avait pris le pas sur les autres [sports] »*. Il explique que le fait de se voir progresser [il a pris plus de 20 kg depuis ses débuts] permet de renforcer l'engagement : *« à la salle, tu portes plus lourd, tu vois que t'as progressé »*. Aujourd'hui, il ne cherche plus à grossir à tout prix, avec des limites de progression : *« ouais, au début c'était ça [tant que je peux prendre je prends]. Et puis après je me suis dit « c'est un peu trop quand même », tout le monde me le disait. Du coup je me suis calmé un peu tu vois »*.

Cédric est aussi dans une logique descendante, depuis qu'il ne fait plus de compétition. Il reste cependant engagé car *« je me suis donc pris au jeu »*, tout comme Sébastien, au profil proche. S'il dit toujours faire du bodybuilding, un changement s'est opéré en termes de vision, après l'arrêt des compétitions et surtout la constitution d'une famille : *« faut faire autre chose, quand t'as des enfants, t'es moins dans le truc machin, quand j'avais pas d'enfants et pas de copine, j'ai fait des compet, puis après j'ai arrêté pour faire autre chose »*. Son cas montre à nouveau qu'il est aussi possible de « revenir en arrière » dans le parcours de bodybuilder, la trajectoire n'étant pas toujours linéaire et ascendante.

C'est ce qu'a connu Lois, qui pense être aujourd'hui moins obsédé par son corps : *« quand tu sais comment ça fonctionne tu deviens moins obsessionnel. T'es sur le fil, tout le temps. La musculation, il faut tout le temps être dedans »*. Désormais, il recherche *« plus un ensemble, on va dire un compromis entre la forme physique et l'esthétique. C'est-à-dire que moi je conçois la musculation, moi je dis plus que c'est du bodyfitness que je fais, c'est-à-dire essayer d'avoir un progrès musculaire, tout en essayant d'avoir une esthétique, une symétrie »*.

*visuelle* ». Ainsi, « *ma limite, la barrière c'est la qualité, c'est l'esthétique. Aujourd'hui je monte plus de palier, je reste comme je suis, je m'entretiens* ».

Il donne aussi des détails sur le « comment », c'est-à-dire la manière dont il s'est « pris au jeu », ce facteur l'ayant amené à changer de vision : « *les deux-trois premières années, c'était un peu...fade, j'y allais pas souvent, et puis j'avais pas beaucoup de progrès, puis de fil en aiguille je me suis lancé un peu plus dans la musculation. Donc je m'y suis intéressé vraiment, et c'est là que j'ai eu un peu plus de résultats* ».

En résumé, les « ambitieux », qu'ils soient ascendants ou descendants, ont pour caractéristique commune d'avoir un degré d'engagement élevé à la pratique, dans le sens où le bodybuilding occupe une place importante dans leur vie. C'est le cas au niveau de l'entraînement comme de l'organisation plus globale que ce sport implique. Toutefois, ils ne semblent pas prêts à aller trop loin dans la pratique : ils se sont fixés des limites quant à leur progression corporelle, qu'ils ne souhaitent pas dépasser. Autre élément important sur cette dimension : cette transformation de la vision s'inscrit dans la durée, à la fois dans l'expérience vécue personnelle et dans les rapports avec d'autres bodybuilders. C'est pourquoi, sur le plan esthétique, ces bodybuilders recherchent aujourd'hui un développement équilibré : la masse jusqu'à un certain point, mais aussi la définition, terme qui revient souvent. Cela explique que ces bodybuilders oscillent entre une vision de ce sport comme bodybuilding, et une autre comme musculation. Ce terme renvoie à une conception de la pratique plus modérée, que ce soit au niveau des objectifs de transformation du corps ou au degré d'engagement plus large dans la pratique. Certains bodybuilders revendiquent d'ailleurs cette appartenance au monde de la musculation plus qu'à celui du bodybuilding, ce qui est révélateur d'une vision « modérée » de la pratique.

### 6.1.2.3 Les modérés

Dans cette dernière catégorie, nous retrouvons 4 bodybuilders. Tout d'abord, Diego qui souhaite surtout « *avoir des contours. Moi j'aime pas quand c'est trop volumineux. Etre athlétique on va dire. Une volonté d'avoir une carrure esthétique* ». C'est pourquoi il précise : « *il y a la musculation et le bodybuilding. Le bodybuilding c'est plus une passion, un art, justement développer ses muscles et le montrer comme un show ; alors que la musculation, c'est plus gagner en performance pour moi. Donc l'objectif pour moi c'était plus d'être performant que de gagner en masse* ». En conséquence, seule une des dimensions de la pratique du bodybuilding tel que nous l'avons défini<sup>143</sup> est présente explicitement ici (l'esthétisme), même si la recherche du volume existe. Ceci implique surtout qu'il s'est fixé des limites dans la pratique, au niveau de ses possibilités de développement physique.

---

<sup>143</sup> Voir p 1.

Pour Mathieu également, c'est « *plus muscu on va dire, pour l'instant. Ben ouais je cherche un peu à faire prise de masse et à me dessiner mieux* ». Il voit ainsi la musculation comme un sport, dont l'objectif est d'améliorer sa santé. Il donne d'ailleurs de l'importance au cardio, au même niveau que l'entraînement aux poids. Il en va de même chez Joris, qui perçoit le bodybuilding comme un sport, mais dont il retient surtout l'aspect recherche de la définition musculaire. C'est pourquoi il effectue plutôt des séances longues avec des charges modérées, et aussi beaucoup de cardio-training. S'il a obtenu des résultats corporels visibles, il n'a pas de « *plan de carrière* » dans le bodybuilding, d'autant qu'« *après je sais pas si je vais continuer* » car il fait beaucoup de ski à côté. Son ami Clément possède un profil similaire. Lui qui pratique aussi un autre sport (kung-fu), il s'est fixé certaines limites : « *c'est plutôt une sorte de... régulation, c'est pour, c'est une sorte d'entretien, ça s'intègre en fait dans un mode de vie. C'est une façon d'être, de concevoir les choses. Ouais c'est plutôt pour être bien. J'ai un objectif fixé, et c'est pas forcément la prise de masse musculaire à tout prix* ».

Au terme de cette analyse sur la vision de la pratique, il apparaît que celle-ci est perçue de manière différenciée. Même si la grande majorité des bodybuilders a été classée parmi les « radicaux » et les « engagés » selon leur conception d'un investissement plus ou moins fort dans la pratique, d'autres s'apparentent davantage à des « modérés », qui parlent d'ailleurs plus de musculation que de bodybuilding. Cela va dans le sens d'un franchissement progressif, ou pas, de certaines étapes qui amènent à « se prendre au jeu », selon l'expression utilisée directement 6 fois par les bodybuilders, qui avaient été déjà évoqué par d'autres<sup>144</sup>. Autrement dit, ces différentes visions se construisant par l'expérience personnelle, devenir bodybuilder ne résulte pas d'un processus unique, et encore moins toujours linéaire et forcément ascendant. Nous poursuivons l'analyse du degré d'engagement corporel à travers le rapport que ces bodybuilders entretiennent à l'entraînement.

### **6.1.3 Temporalité et vécu de l'engagement à l'entraînement**

Nous faisons référence ici à la fréquence hebdomadaire et à l'intensité des entraînements. Ces deux critères sont hiérarchisés, puisque c'est surtout la fréquence des entraînements qui est considérée comme un indicateur d'engagement. Cela s'explique par le fait que la sélection des 30 bodybuilders à interviewer a été effectuée à partir de ce critère au moment des premières phases d'observation<sup>145</sup>. Nous établissons donc une classification selon la fréquence hebdomadaire des entraînements : les « acharnés », qui se rendent au *Gym* au moins 4 fois par semaine, et les « passionnés », qui s'entraînent entre 1 et 3 fois.

---

<sup>144</sup> Voir p 231.

<sup>145</sup> Voir pp 137-138.

### 6.1.3.1 Les acharnés

Si les « acharnés » ont pour point commun de s'entraîner plus de 3 fois par semaine, ils investissent malgré tout l'entraînement de différentes manières. Ainsi, un premier sous-ensemble peut être distingué, en fonction de l'intensité donnée à l'entraînement. Par intensité, nous entendons la mise en place et la réalisation d'un entraînement allant dans le sens d'une « productivité » maximale, à savoir une rentabilisation du temps passé à l'entraînement. Cela signifie une planification de l'entraînement (pour chaque séance comme pour l'année), une utilisation prioritaire des poids libres qui symbolisent le travail musculaire « pur », un rejet des sociabilités « improductives » (un partenaire d'entraînement peut être souhaité, mais pour « pousser » davantage), et une évaluation systématique de la performance. Les autres bodybuilders qui semblent plus « lâches » au niveau de ces facteurs sont considérés comme relativement moins engagés.

#### 6.1.3.1.1 Les acharnés extrêmes

Marc peut être classé dans le premier sous-ensemble. Il précise que le bodybuilding suppose un engagement fort si ce n'est total de soi à l'entraînement. Il s'entraîne 4 à 6 fois par semaine, entre 1h et 1h30, en affirmant que « *s'il faut que j'y aille le dimanche, j'irai le dimanche* ». De même, il est prêt à s'entraîner blessé et à surpasser la douleur pour espérer maintenir le rythme, condition du progrès selon lui. L'entraînement doit ainsi être rentabilisé, c'est pourquoi il évite les discussions durant la séance : « *j'aime mieux être dedans ouais. Quand je suis dans ma séance, je suis...J'trouve que tu perds en efficacité. J'parle pas* ». C'est notamment pour cette raison qu'il utilise des écouteurs, pour se « *créer une bulle* ». S'il développait une sociabilité particulière, ce serait avec uniquement un partenaire d'entraînement au niveau similaire, car l'objectif serait alors de « pousser » plus.

La séance d'entraînement est aussi planifiée à l'avance (« *je m'en tiens à ce que je dois faire* »), avec la priorité donnée aux poids libres : « *j'commence toujours par les exercices avec barres ou haltères, et je finis avec poulies et machines. Le classique* ». C'est la même chose pour l'année entière : il « *prend de la masse* » d'octobre à mars puis « *sèche* » ensuite. En somme, Marc privilégie la planification et l'intensité de l'entraînement, pour arriver à ses fins. Un indicateur de performance clé pour lui est le regard sur soi, aussi bien à la salle que chez lui. Le premier est effectué « *plus pour corriger mon mouvement* », le second « *pour regarder plus mon corps* ». Et quand il regarde son corps chez lui, il aime effectuer quelques mouvements pour « sentir » son corps : « *un truc tout con : j'm'entraîne chez moi à contracter mes muscles. Et j'm'étire après* ». Il avoue que cette évaluation est « excessive » car il pense tout le temps à son corps, avec la peur de perdre.

Damien souligne également l'importance de l'organisation et de la méthode pour réussir dans le bodybuilding. Il nous précise qu'il faut être « *très très carré* » pour obtenir des résultats, et qu'il n'« *y a pas le choix* ». Concrètement,



il alterne sur l'année des phases de volume, de « sèche » (avant l'été) et de force (3-4 semaines). S'il dit être « *assez instinctif à l'entraînement* », il rappelle que « *je sais que je fais tous mes groupes musculaires dans la semaine, ça c'est clair* ». A partir de là, il se donne à fond à la salle, au moins 4 fois par semaine. Les sensations ressenties durant l'entraînement le poussent d'ailleurs à vouloir toujours plus : « *je recherche la congestion* ». C'est cette dernière qui crée la sensation d'un travail bien fait. Par contre, il n'a pas de préférence pour l'entraînement : seul (le plus souvent) avec un partenaire, tout dépend des opportunités sur le lieu même, et de la condition incontournable, avoir le même rythme.

Thierry est aussi un « acharné extrême ». Certes, il ne décline pas *a priori* toute forme de sociabilité : « *faut pas non plus être un animal. Aller dans une salle plutôt que chez soi, c'est la partie conviviale de la chose. T'as un côté social qu'est pas négligeable* ». Mais sa priorité reste l'investissement maximum dans le bodybuilding. Ainsi, il s'entraîne 5 fois par semaine, pendant 1 heure au minimum, seul (« *toujours tout seul. Ouais c'est un choix parce que malheureusement j'ai jamais trouvé un binôme qui travaille comme moi* »). Il donne un rôle clé aux haltères plutôt qu'aux machines : « *selon la fréquentation de la salle, je prends soit haltères soit machines. Mais j'aime bien le travail à l'ancienne aux haltères* ». Son but pendant une séance est d'aller « *toujours au maximum. Le temps de récup, je chronomètre. Tu le sens à la congestion, je suis pas comme certains qui le mesurent à la goutte de sueur* ». C'est pourquoi lui aussi souligne le rôle de la musique, « *des trucs qui entraînent* », pour accroître sa motivation.

Ses indicateurs de réussite sont donc l'intensité réalisée des exercices, mais aussi le ressenti physiologique, à travers les sensations éprouvées pendant comme après la séance. En effet, les courbatures post-entraînement donnent une indication forte sur le travail effectué selon Thierry, car « *on a l'impression d'avoir bien bossé* ». Il cherche à évaluer en permanence son physique en précisant que « *j'me regarde tous les jours* ». Ce travail est enfin organisé sur l'année, puisqu'il va choisir ses entraînements en fonction d'un planning annuel précis : masse l'hiver, et « sèche » l'été.

Gaël va même plus loin car il s'entraîne tous les jours, du lundi au samedi, environ 2 heures-2 heures 30 par jour. Il travaille à chaque séance un gros groupe musculaire, et un petit, « *en synergie* » selon lui. Il le fait très intensément, pour être le plus productif possible, « *jusqu'à l'extrême. Moi je suis un acharné de l'entraînement, c'est-à-dire que je m'entraîne jusqu'à saturation, faut vraiment que je puisse plus, que je transpire, que je suis pas bien, que je mette la tête qui tourne. Pour moi c'est là que c'est bon, pour vraiment que je me mette au-delà des limites de mon corps* ». D'où le fait que quand il peut, il préfère s'entraîner le matin car c'est le moment de la journée où il se sent le plus en forme. Il privilégie également les poids libres, comme « *au temps des haltérophiles* », avec des mouvements de base, où « *faut en chier, pas de machines de gnan gnan comme aujourd'hui. Moi je sollicite à l'ancienne, j'essaye de rester à l'ancienne méthode* ».

Il mesure régulièrement ses progrès par l'intermédiaire du miroir, chez lui et à la salle, dès qu'il peut, pour des raisons essentiellement techniques selon ses dires : « *ouais, tout le temps. Pour voir si mon mouvement au niveau de la sécurité est bien, ..je fais très attention à l'apparence* ». C'est même « *obsessionnel. J'te le dis, c'est maladif. J'vois une glace j'me regarde, je mange, je touche mon ventre pour savoir si j'ai pas pris de la graisse* ». Il tient compte aussi du regard des autres (notamment des proches) et de la balance. Il se pèse toutes les deux semaines, à la centaine de grammes près. Les courbatures sont pour lui aussi un indicateur de la qualité du travail effectué : « *il faut que j'ai des courbatures. Si je suis pas courbaturé, j'ai l'impression qu'il y a un problème...J'ai l'impression que mon entraînement n'a pas été efficace, qu'il y a un truc qui s'est pas passé comme je voulais*».

A l'instar des bodybuilders cités précédemment, l'entraînement est très codifié, sur l'année comme pendant l'entraînement, avec en particulier un rôle clé donné au chronométrage des tâches et à l'isolement dans le travail : « *si j'ai pas le chronomètre, je ne peux pas travailler, je suis perdu, je fais un travail qui n'est pas qualitatif. Aujourd'hui le chronomètre, c'est mon guide. Le chrono c'est ton coach* ». Il refuse aussi de discuter pour ne pas être perturbé dans son travail : « *quand il y a un mec qui me parle et que je vois le temps qui tourne et que ça passe, je commence à avoir un énervement. C'est pour ça que j'essaye de m'enfermer dans ma bulle pour pas que l'on me dérange* ». Ainsi, s'il ne ferme pas la porte à un partenaire d'entraînement, il faut qu'il s'entraîne comme lui donc ne le perturbe pas, « *parce que si je commence à délirer, à machiner, ma concentration n'y est plus, je dépense de l'énergie bêtement, et je suis plus dans mon truc. Donc c'est pas bon* ».

D'autres bodybuilders sont engagés aussi fortement dans l'entraînement, en ayant des profils similaires : William, Clément, Martin, Clovis, Nahel, Benoît, Benjamin, Cédric, Lucas, Yvan, Elliot, Pierre et Romain.

En somme, les discours des bodybuilders précédents ont pour point commun de faire ressortir le « sérieux » de l'entraînement. Celui-ci est très codifié à l'avance (notamment sur l'année), puisque son but est d'être le plus efficace possible. Ainsi, outre le fait que rien ne doit être laissé au hasard, nous voyons que la séance doit être rentabilisée par un investissement maximum qui suppose d'utiliser des poids libres et de mettre en œuvre une attitude apte à la performance : pas de discussions, musique pour se motiver, utilisation parfois de gants pour pousser plus lourd, partenaire d'entraînement « toléré » ou recherché s'il permet d'aller au-delà de ses capacités. Nos observations confirment ces éléments relatifs au travail rationalisé et ascétique du bodybuilder. En effet, observer l'entraînement est fondamental car c'est le moment où les corps « se font », avec tout ce que symbolise cette expression : planification, rapport à la douleur, comportements spécifiques,...

Dans le BML des 3 salles, ce qui ressort en premier lieu est le sérieux de l'entraînement, au sens où il existe une forte volonté de maximiser sa séance : le temps, c'est du muscle. Nous y retrouvons une véritable « éthique protestante du travail musculaire », qui s'apparente à la production du « corps

rationnel » dont nous avons parlé<sup>146</sup>. Il faut se donner au maximum, tout de suite, dans un univers qui valorise la fonte (Klein, 1993). Ceci explique que très fréquemment, les bodybuilders ne prennent pas le temps de s'échauffer grâce aux appareils cardio par exemple, mais vont directement dans le BML. De même, ils ne s'étirent pas, et passent « aux poids » de façon progressive, mais directement. Etre le plus rapidement devant son « poste de travail » semble le plus important, comme nous le rappelle José (Note du 26 octobre 2009, Cluses, 11h), qui nous affirme qu'il « faut » soulever des poids lourds. Ou encore Nico, que nous croisons à notre entrée dans la salle alors qu'il a fini son entraînement et qui nous dit : « *pousse bien* » (Note du 18 février 2010, Cluses, 11h15). Enfin Span nous demande et donne son avis : « *ça pousse ? C'est bien ?* » (Note du 4 novembre 2009, Annecy, 15h).

Il faut noter dans une perspective similaire les nombreuses injonctions existant dans les salles pour pousser à la performance. Nous trouvons notamment sur les murs des 3 salles des photos d'hommes (musclés) et de femmes (athlétiques mais fines) qui prennent du plaisir dans la douleur de l'effort sportif, mis en scène dans l'univers d'une salle de bodybuilding. Ces photos font ressortir simultanément la détermination et le plaisir, à travers la transpiration, l'effort visible sur les muscles mais aussi le sourire<sup>147</sup>. Idem, deux slogans des salles d'Annecy et d'Epagny inscrits en gros sur les murs attirent notre attention : « *Maximum de résultats, minimum de temps* » ; « *Transformez votre corps. Transformez votre vie* » ; « *Parce que notre corps est notre planète. Parce que le respecter donne du temps à notre vie...Faisons du sport* » ; « *Nous fabriquons des héros* »<sup>148</sup>.

Chaque bodybuilder semble ainsi se concentrer sur la tâche à effectuer, et avoir un programme préalablement défini à respecter, avec une routine quasiment religieuse qu'il respecte. Nous parlons de routine religieuse, mais le terme routine militaire voire militariste semble encore plus approprié : nos observations révèlent des hommes qui aiment l'ordre et la perfection. Souvenons-nous des vêtements militaires portés par Thierry, qui sont fréquents dans le milieu. Ce type de routine est facilité par la simplification des tâches et la standardisation des mouvements, qui permettent de développer la maîtrise inconsciente des mouvements et d'effectuer des comparaisons dans le temps. Nous constatons également une diversité de techniques à l'œuvre : pyramidal, *superset*, circuit training<sup>149</sup>,... Certains utilisent même un chronomètre, regardent leur montre pour mesurer le temps écoulé entre les séries : sur 120 observations, nous avons repéré 34 fois des bodybuilders (toutes séances et toutes salles confondues) qui utilisaient un chronomètre. Comme indiqué

<sup>146</sup> Voir p 71.

<sup>147</sup> A l'instar de ce que nous avons montré lors de l'étude des magazines, voir pp 103-106.

<sup>148</sup> Voir l'annexe 14.

<sup>149</sup> La technique dite « pyramidale » consiste à baisser le nombre de répétitions avec l'augmentation des charges. La technique du « superset » met en œuvre un travail sans repos sur des muscles agonistes/antagonistes (par exemple, un enchaînement biceps/triceps). Enfin, le circuit training implique d'effectuer une série pour chaque groupe musculaire grâce à un exercice, mais en enchaînant sans repos tous les exercices.

également, quelques-uns ont un carnet où ils notent les progrès réalisés, mais c'est beaucoup moins fréquent (9 observés).

Malgré tout, cela confirme l'idée d'organisation, de consignation, de codification. Sur ce point, un pratiquant nous dit un jour : « *je n'aime pas changer de routine, même si cela permet de progresser. Cela me perturbe* » (Note du 7 juillet 2009, Annecy, 10h). D'autres à l'inverse vont affirmer : « *il faut choquer le muscle, sinon il s'habitue* » (Note du 3 mai 2010, Cluses, 19h). De même, « *il faut changer les exercices, ça casse la routine, sinon on ne progresse plus* » (Note du 27 juillet 2009, Epagny, 10h30). Cela dénote quoi qu'il en soit une certaine connaissance voire expertise de la pratique et des techniques pour progresser, que chacun subjective.

Mais l'utilisation d'un carnet est aussi révélatrice de la volonté de s'évaluer pour enregistrer la performance et mesurer les progrès accomplis. Nos observations nous ont d'ailleurs amené à prendre connaissance très rapidement, alors que nous n'y avons pas porté attention en tant que simple pratiquant, à l'existence dans chaque salle, au sein du BML, d'un pèse-personne. Celui-ci permet de comparer dans le temps les progrès, aussi bien en termes quantitatifs que qualitatifs, puisque ce pèse-personne indique le pourcentage de graisse corporelle. A titre d'illustration, en deux jours consécutifs, nous avons été témoin de son utilisation, avec certaines remarques associées. Le 1<sup>er</sup> septembre 2009 à Epagny (18h), deux hommes terminent leur séance en se pesant, puis en profitent en partant pour lancer à un autre homme en train de s'entraîner : « *tu vois, t'en chies quand tu ne triches pas* ». Lors de la même séance, Poulevorde, qui regardait fréquemment sa montre, se pèse à la fin de sa session, avant de partir.

Le lendemain, à Annecy cette fois (10h30), c'est Théo qui nous interpelle à propos de notre présence à Epagny de la veille, et surtout par rapport au pèse-personne : « *on n'est pas des gonzesses ici [en référence au matériel d'Epagny, où il y a relativement moins de poids libres et donc plus de machines]. T'es une gonzesse [car je ne veux pas me peser]* ». L'évaluation passe aussi par les sensations. Il s'agit de rechercher la congestion et/ou les courbatures, comme de nombreux bodybuilders l'ont souligné dans leur discours, et qui revient aussi dans les échanges dans les Gyms. Théo le confirme (Note du 22 juillet 2009, Annecy, 17 h), tout comme Marc, qui fait des poses chez lui devant le miroir pour faire congestionner et ressortir ses muscles (Note du 13 juillet 2009, Annecy, 10h30).

L'entraînement n'a en conséquence apparemment pas uniquement un rapport avec le loisir qui suppose de réunir le délassement, le divertissement et le développement de la personnalité (Dumazedier, 1962), mais également avec le travail. Le temps libre n'est pas du temps libéré, car les contraintes de « production » du corps sont très nombreuses. Cela justifie l'utilisation de gants ou de mousses par certains : outre l'aspect esthétique (ne pas avoir d'ampoules), ils permettent de moins transpirer, donc de mieux tenir les poids et de pousser plus lourd/plus longtemps. C'est le cas de Cantat par exemple, qui s'entraîne à fond, avec des mousses aux mains et des éponges aux poignets

(Note du 7 avril 2010, Cluses, 15h). Il est fréquent de constater que beaucoup utilisent aussi pendant l'effort, ou juste après dans le vestiaire pour récupérer au plus vite, des boissons énergétiques qui maximisent la performance.

Un autre point important qui ressort des observations comme des discours des bodybuilders précédents est la centralité des poids libres, c'est-à-dire les barres, les haltères et les exercices avec le poids du corps. La valorisation de ces types de poids est omniprésente dans le bodybuilding (Klein, 1993), comme le film *Pumping Iron* le révèle. Cela s'explique en partie par le fait qu'ils renvoient à un imaginaire ancien fondateur où la performance d'« hommes forts » est mythologisée (Vallet, 2013)<sup>150</sup>. Cela donne aussi des éléments d'explications supplémentaires sur l'organisation des salles de bodybuilding, où ces types de poids sont stockés dans l'espace très particulier du BML.

En effet, dans la configuration genrée des salles, les femmes sont très peu présentes, si ce n'est totalement absentes, du BML. C'est très marquant quand elles sont seules. Durant nos séances d'observation, nous n'en avons au total vu que 5 fois, dont 3 fois accompagnées par un homme (conjoint ou autre). Une des autres fois, nous notons à propos d'elle : « *une femme est présente dans BML. Certains la regardent de temps en temps. Mais ce qui est intéressant de noter, c'est qu'elle s'entraîne « comme un homme » : rythme élevé, charges en progression, se pèse* » (Note du 5 novembre 2009, Epagny, 18h30).

Nous avons d'ailleurs été confronté 3 fois à des situations où dans la salle d'Epagny, le gérant faisait visiter la salle à des clientes potentielles. A chaque fois, le discours était le même, consistant à ne rester pas longtemps et à leur indiquer que « *ici c'est où se retrouvent les bodybuilders, donc je suppose que ce n'est pas ce que vous recherchez. C'est plus pour les gars* » » (Note du 14 mai 2010, Epagny, 11h30). Ou encore : « *en général, c'est les messieurs. C'est de la musculation active, aux heures de pointe, ils sont tous là. Il y a des gros poids* » (Note du 20 septembre 2009, Epagny, 14h45). Théo nous le confirme « *ironiquement* » un jour lorsque je remonte de l'espace du bas : « *alors, tu t'entraînes chez les gonzesses ?* » (Note du 27 février 2010, Annecy, 18h05). D'ailleurs, certaines de nos conversations plus informelles nous ont fait comprendre que les gérants des salles d'Annecy et d'Epagny n'aimaient finalement pas trop les « gros », car ils faisaient peur aux femmes et aux hommes « normaux », qui constituent le cœur de leur clientèle.

Il est intéressant aussi d'observer les mises en scène du corps et de soi autour de la manipulation des charges. Autrement dit, comme Mauss (1950) l'a mis en évidence, il est fondamental d'aborder la question des techniques du corps. D'abord, celle-ci se traduit par des « ballets » permanents où la « capacité de soulever » est éprouvée au regard de tous, déjà lorsqu'un bodybuilder va chercher des poids et se déplace avec pour aller jusqu'à son banc. Ainsi, dans le BML, nous constatons que la démarche des pratiquants est lente, les bras sont écartés du reste du corps. Le 29 septembre 2009, à Cluses, à 15 h, c'est l'attitude de Cantat, Nico, Joe, Clovis et Felipe présents à ce moment-là. Les déplacements se font des poids vers les bancs, et des poids vers les miroirs, ce

<sup>150</sup> Voir p 93.

qui est logique par rapport aux caractéristiques de l'entraînement. Mais cela permet aussi de se faire voir ou entendre, pour que les autres présents dans la salle les repèrent, puisqu'ils apparaissent plus larges de fait et qu'ils se déplacent souvent. Le 4 novembre 2009 lors de l'observation à Annecy, un bodybuilder parle fort quand il se meut dans la salle. Ces postures, plus les vêtements « légers », obligent donc les autres hommes à se comparer à chaque pratiquant, comme nous y reviendrons après.

Ces comportements sont aussi caractéristiques d'autres bodybuilders qui, s'ils sont moins engagés que les « acharnés extrêmes », demeurent des « acharnés sérieux ».

#### 6.1.3.1.2 Les acharnés sérieux

Joris est le premier bodybuilder pouvant être regroupé dans cette catégorie. Il s'entraîne au moins 4 fois par semaine, avec un programme qu'il suit tout au long de l'année : « *généralement la première séance je fais les bras toujours en courant 40 minutes, le mardi les cuisses, et après les autres jours de la semaine les épaules. Si j'y vais plus, je reprends le programme pour bien progresser* ». Il peut alterner par contre les machines et les haltères tout en ayant en tête un objectif de performance. C'est dans cette optique qu'il écoute de la musique, même si cette attitude ne doit pas empêcher les rencontres. En effet, l'entraînement étant aussi le lieu de la sociabilité, un partenaire d'entraînement peut être l'occasion de discuter tout en créant des liens : « *c'est toujours sympa d'avoir un peu de relationnel* ». Il serait même prêt à « sacrifier » une séance pour pouvoir discuter. Plus globalement, il ne déclare privilégier ni des techniques d'entraînement, ni d'organisation particulières sur l'année, et encore moins rechercher des courbatures : « *en sachant que tu y retournes le lendemain, s'il y en a pas, c'est pas plus mal* ».

Il souligne cependant le fait qu'il commence à se regarder pour évaluer ses progrès, plus que le pèse-personne : « *au début non je me regardais pas, mais c'est après en faisant les exercices, j'ai vu que ça commençait à prendre forme, alors ça motive toujours, c'est après au fil des semaines on essaye de toujours comparer, voir si ça porte ses fruits ou non* ». D'où l'importance du miroir « *pour voir les effets que ça me fait, ouais, mais se peser non* ». A nouveau, le miroir a cette double fonction, « technique » et « esthétique ».

S'entraînant très fréquemment aussi, Thibault n'affirme pas avoir de plans d'entraînement (il dit souvent qu'il s'entraîne « *au feeling* »), ni d'organisation particulière sur l'année. Par contre, son crédo est l'intensité maximum, à tel point qu'il lui arrive de saturer : « *parfois t'en as ras le cul. Putain je suis encore là machin, j'en ai marre....au moins une fois par semaine* ». S'il utilise plus facilement les machines que les poids libres durant ses 5 ou 6 séances hebdomadaires, c'est avant tout pour des questions de santé et de sécurité, ce qui *in fine*, accroît sa performance : « *machines. Ouais, et moins de tendinites. Parce que la machine, tu la lâches, t'es plus stable. Tu perds une énergie*

*considérable en fait avec les haltères...de l'énergie que tu pourrais mettre en valeur sur les machines ».*

Comme il souhaite être défini toute l'année, cela lui permet de maintenir un rythme d'entraînement élevé, pour aller jusqu'à l'épuisement : *« il faut ressentir la douleur, la brûlure, tant que tu la sens pas, c'est que ce jour-là ça va pas et il faut continuer ».* C'est pour cette raison qu'il n'aime pas discuter à la salle (*« faut être dedans, faut être concentré »*), écouter de la musique (*« aucune musique. Faut être libre de tes mouvements »*) et encore moins avoir un partenaire d'entraînement : *« c'est un choix. Moi j'attends pas les gens en retard, machin. Pas de bla, bla, bla. Puis souvent les gens ils arrivent pas à me suivre, donc ils s'arrêtent ».* D'où le fait que les courbatures sont également importantes dans ce cadre (*« quand je me lève le matin, il faut que j'ai mal »*), de même que les regards sur soi (*« regarder, je me pèse jamais »*)

Nathan peut être classé dans cette catégorie. Il s'entraîne 4 fois par semaine, à raison de séances de 1h15. Si en général il alterne les types d'entraînement toujours selon un programme prédéfini (*« un coup masse, un coup force. Tout calculer »*), il n'a pas d'organisation particulière sur l'année. Lui aussi préfère s'entraîner avec les charges libres, qu'il manipule avec des gants, pour renforcer l'intensité de ses entraînements : *« je trouve que je pousse plus lourd. Et maintenant, j'arrive plus à m'en passer ».* Il admet se peser ou se regarder fréquemment, notamment à la salle à ses débuts : *« ben je me pesais ouais, je me regardais quoi ».* Il a en effet essayé de réduire la fréquence de ces évaluations visuelles, car elles tournaient à l'obsession : *« je me voyais pas dans la glace comme j'étais en vrai, j'me disais j'ai l'impression d'être tout fin ».*

Cependant, il ne se chronomètre pas, tout comme il n'aime pas écouter de la musique durant l'entraînement. En effet, il considère que les sociabilités dans la salle sont importantes, et ne veut donc pas apparaître comme étant « dans sa bulle » : *« tu vois j'aimais bien discuter quand j'y allais donc j'étais pas dans mon truc non plus d'y aller et de voir personne ».* Il a même rencontré de nombreuses personnes à la salle : *« ça te fait un peu un réseau, tu prends des contacts on sait jamais, pour un service particulier ».* Le fait d'avoir eu pendant un moment des partenaires d'entraînement lui permettait justement de concilier entraînement et sociabilité : *« on se motivait puis t'sais y avait une sorte de compet entre les 3, au niveau du physique comme des poids, on disait « putain toi t'as pris, merde, t'as plus de pecs que moi »...d'un côté, tu progresses, tu te dis « allez »...c'est vrai que tout seul t'as plus tendance à te...enfin tu te reposes un peu plus ».*

Le profil de Lois ressemble en de nombreux points à celui de Nathan. En effet, il va à la salle 4 fois par semaine, entre 45-60 minutes par séance, surtout l'hiver où il a plus de temps (car l'été, une partie de son temps libre est consacrée au bronzage). Son expérience dans la pratique lui fait dire comme Thibault qu'il s'entraîne *« au feeling, je dirais que à moment donné, quand tu fais de la muscu, tu tournes autour du pot tu vois...comme on dit en philo, t'arrives à la sagesse ».* C'est pourquoi il n'a pas, du moins plus, d'organisation particulière sur l'année : *« y a plus d'objectif, je suis parti du principe que ça fait un an et*

*de mi que je m'entraîne comme ça ». Il a aussi changé en ce qui concerne les modalités de son entraînement, à savoir l'utilisation de charges libres délaissées au profit des machines. Il le justifie pour les raisons de santé, soit une moindre usure des articulations et des tendons. Cela ne l'empêche pas de mettre beaucoup d'intensité dans ses entraînements, qu'il mesure à la congestion et aux courbatures éprouvées : « j'aime bien avoir des courbatures parce que j'ai l'impression que j'ai bien travaillé. Ma séance quand je l'ai réussie, c'est que je suis congestionné et j'ai plus envie de bosser ».*

Par contre, sa façon d'aller au bout de soi à l'entraînement a aussi évolué au fil du temps : *« j'ai eu fait des entraînements pendant 3 heures où tu fais que discuter, ça sert à rien, et puis l'épuisement, je me mets pas à la ruine à la musculation ».* Cette citation nous indique qu'il aime aller à la salle pour discuter aussi, ce qu'il assume : *« j'aime bien discuter quand je fais de la muscu, pour moi la musculation c'est un ensemble. Tu sais j'ai besoin de ça aussi. T'as besoin d'un environnement qui est quand même sympathique, qui te correspond. J'ai déjà niqué ma séance, parce que j'ai discuté ».* Il précise d'ailleurs que ce n'est pas incompatible (*« ben je dirais que c'est incompatible si t'es compétiteur. Dans mon faible niveau, c'est jouable »*).

Mais il préfère ne pas avoir de partenaire d'entraînement : *« le problème c'est que si tu prends un partenaire, faut avoir la même motivation, faut avoir les mêmes poids, et puis faut avoir les mêmes objectifs. A ma connaissance, selon mon expérience les mecs qui s'entraînent à 2 ils ont pas de meilleurs résultats que ceux qui s'entraînent seuls ».* Les résultats dont il parle sont aussi mesurés visuellement, tout d'abord à travers le miroir, qui *« dit tout »* : *« devant la glace ça te permet de voir si t'es assez régulier ou pas, parce que c'est ça qui compte. J'ai pas la science infuse, c'est pas moi qui ai raison, mais pour moi, c'est la glace ».* Le miroir est ainsi pour lui plus important que la balance, car un bodybuilder doit apprendre à *« sentir son corps »* au fil du temps.

Encore plus régulier sur le plan de l'entraînement, Timéo va à la salle 5 fois par semaine, avec toujours la même logique : il s'échauffe avec 10 minutes de cardio, puis s'entraîne pendant 1 heure-1 heure et demi. Plus précisément, il met en place une organisation *« par groupe musculaire »*. Il aime ainsi ressentir les bénéfices de son entraînement grâce aux courbatures le lendemain d'une séance : *« quand je sens une congestion, on a l'impression que l'on a maîtrisé quelque chose, que l'on s'approprie son corps, que notre esprit prend en charge ton corps, et c'est une sensation qui est assez jouissive ».* Sur ce plan, il reconnaît mesurer ses progrès au visuel, bien que cela se fasse davantage dans l'espace privé qu'à la salle : *« dans la salle, je me regarde jamais, quand je suis dans la salle de bains, oui je me regarde, je me pèse jamais, ce qui compte c'est le miroir, c'est le visuel, parce que le poids ça veut rien dire, on le sait tous ».*

Toutefois, en lien avec l'évolution de ses objectifs, il a changé sa façon de s'entraîner : concrètement, il prend des poids moins lourds, travaille plus lentement, et place à un même niveau les poids libres et les machines. Ainsi, en ce qui concerne l'intensité des entraînements, il reconnaît que son



investissement est très inégal. Il n'est donc pas « drastique » en ce qui concerne sa gestion de l'entraînement, comme il le confirme en disant qu'il n'utilise pas de chronomètre : « *non...je veux pas me foutre de contraintes là-dessus, je veux que ça soit du plaisir* ». Toutefois, une des principales causes pour lui de ces fluctuations est le fait que « *des fois, je me suis aperçu que je discute et puis le temps passe [rires]. C'est une hygiène de vie quoi!* ». D'ailleurs, il préfère avoir un partenaire d'entraînement, « *de temps en temps ouais. Je pense que c'est ce qui fait la richesse de ce sport* ». Son partenaire doit être là à la fois pour la performance, et la convivialité : « *il y a les deux. C'est vrai qu'il y a une époque on était 4, et on se tirait la bourre. On déconnaît bien, c'était à celui qui allait aller le plus loin...tout en restant dans un cadre très convivial, très amical, sans chercher à se prendre au sérieux* ».

Soulignant aussi l'importance de ces deux aspects (convivialité et performance), Elouan préfère s'entraîner avec un partenaire : « *te remettre avec un gars que tu connais pas, déjà t'en chie un peu parce que déjà par rapport à l'autre tu veux essayer de faire voir que...ah y a toujours un peu cet esprit de...[compétition]* ». Ainsi, « *j'ai des moments sérieux quand je m'entraîne, après j'ai une petite période où je discute un peu avec les gars, parce que bon...faut bien te changer les idées un peu aussi* ». Quoi qu'il en soit, il essaye de s'entraîner 4 fois par semaine, où il donne le maximum de lui-même pendant la séance : « *quand je m'entraîne j'essaye de le faire correctement* ». Il ne suit en tout cas pas de programme pré-établi, ni pour l'entraînement (« *non, je fais toujours le même système* ») ni sur l'année (« *des phases de sèche j'en connais pas moi* »).

Comme Elouan et d'autres bodybuilders similaires, Théo, Matis et Mathieu font partie des « acharnés sérieux ». En résumé, ce sont des bodybuilders qui considèrent l'entraînement avec sérieux (planification, intensité,...), mais qui ne négligent pas totalement non plus les possibilités de « relâcher » la pression. En particulier, beaucoup font référence aux bienfaits des discussions échangées à la salle, qui si elles limitent l'investissement dans l'entraînement, créent aussi des moments de convivialité. L'univers de la salle semble être aussi apprécié pour ces moments d'« entre-soi » où les bodybuilders profitent d'un contexte qu'ils ne retrouvent pas par ailleurs. Le fait que tous les bodybuilders ne soient pas engagés de la même manière nous amène à terminer cette classification des bodybuilders selon la temporalité et le vécu de l'engagement à l'entraînement en traitant des « passionnés ».

### 6.1.3.2 Les passionnés

Les « passionnés » correspondent aux bodybuilders qui, s'ils s'entraînent souvent intensément, ne vont au Gym qu'entre 1 et 3 fois par semaine. En somme, ils sont engagés de ce point de vue dans la pratique, mais pas totalement, puisqu'en comparaison aux « acharnés », ils consacrent un temps plus faible au bodybuilding.

Dans ce groupe, nous trouvons Diego, qui s'entraîne seul, 1 fois en salle, et 2 fois chez lui chaque semaine, à raison d'une heure par séance. Son objectif au moment de l'effort est d'obtenir une congestion maximale, et de ressentir des courbatures le lendemain : « *ça fait plaisir parce qu'on sent qu'on est allé au bout de soi-même, et ressentir des courbatures ça veut dire que les muscles y travaillent* ». Au niveau de son organisation, il suit un livre de conseils pour les techniques et les exercices. A partir de là, il alterne aussi bien les poids libres que les machines, sans accorder plus d'importance aux uns ou aux autres. Il n'a par contre pas d'organisation spécifique sur l'année.

Patrick est un peu dans la même situation, car il s'entraîne 3 fois par semaine, 45 minutes maximum (« *je regarde par rapport à l'horloge* »). Par contre, on sent qu'il est davantage que Diego dans une logique de performance : il se regarde fréquemment dans la glace au moment de la séance pour visualiser la congestion (« *j'me regarde souvent dans le miroir, ouais. Tu te vois progresser, tu vois les nerfs sortir, donc tu vois la différence* »), car il se donne à fond (« *c'que j'fais tout seul, j'le fais à fond* »). A travers une organisation codifiée de l'entraînement, il privilégie également pour cela les charges libres : « *ça t'aide à mieux construire ton muscle. A mieux équilibrer. Ça te permet de rattraper un retard sur un muscle* ». Il a mis en place aussi une certaine organisation sur l'année pour optimiser ses résultats : « *c'est pas une vraie organisation, plutôt une organisation logique. L'hiver la masse, l'été j'essaye de sécher un peu* ». Mais comme il estime plafonner au niveau de ses progrès, il aimerait trouver un partenaire d'entraînement pour pouvoir aller plus loin : « *j'préfère m'entraîner avec un partenaire parce que c'est comme ça que tu peux progresser plus vite* ». Par contre, un partenaire doit être uniquement là pour pousser plus, car il souhaite discuter le moins possible.

Sa remarque sur les partenaires d'entraînement, comme celles des autres bodybuilders allant dans ce sens, confirment la particularité de la relation entre deux hommes ou plus au moment de l'effort, et plus largement, de l'homosocialité masculine dans un espace réduit réservé. La complicité qui existe est largement fonctionnelle et circonstanciée, à savoir pouvoir plus facilement aller au bout de soi à un moment précis. De plus, bien que les corps soient très proches et toujours présents, nos observations indiquent qu'ils sont malgré tout sans cesse « effacés ».

Concrètement, cela signifie qu'il y a très peu de contacts directs entre les corps : les seuls moments où les bodybuilders se touchent sont lorsqu'ils se serrent la main en arrivant, ou lorsqu'ils s'aident au moment de soulever des poids. Mais là encore, ce sont surtout les poids qui sont touchés, pas les corps. De même, outre les questions d'hygiène, le fait d'utiliser des serviettes sur les bancs va dans le sens d'une séparation de soi et des autres : chacun réalise son travail sans le contact direct des autres. Enfin, il est évident que les nombreux miroirs participent à ces contacts intermédiés, où un bodybuilder peut regarder discrètement un autre homme via le miroir sans être soupçonné de le faire directement, donc d'être potentiellement « intéressé » en tant qu'homosexuel (Klein, 1993 ; Lajeunesse, 2008).

Pour Sébastien, qui était dans cette situation de regard permanent sur soi à l'entraînement lorsqu'il faisait de la compétition, les choses ont évolué depuis qu'il n'en fait plus. Il se rend à la salle 2 ou 3 fois maximum par semaine, 1h30 à chaque fois, en visant un muscle seulement par séance. Il s'entraîne toujours seul, d'autant qu'il ne souhaite pas que cette relation dérive en discussions « inutiles » : *« c'est pas possible de trouver quelqu'un qui a les mêmes horaires. A deux c'est bien, mais faut trouver quelqu'un qui a les mêmes motivations, et pour trouver quelqu'un qui porte exactement la même chose, c'est rare »*. Il s'investit aussi à côté dans d'autres sports comme le ski et le tennis, qu'il pratiquait avant de venir au bodybuilding. Maintenant il n'a pas d'organisation particulière sur l'année au niveau de la masse et de la « sèche ». Par contre, il cherche toujours à se donner à fond (*« j'essaye de faire le maxi »*), ce qu'il constate à travers le miroir (*« tu te pèses jamais, c'est plus le miroir »*).

Boris fait aussi partie de ce groupe des « passionnés », car il ne s'entraîne que 3 fois par semaine. Il n'a pas non plus d'organisation particulière sur l'année tout comme il ne déclare pas d'organisation spécifique et pensée à l'avance de l'entraînement. Pour lui l'entraînement, c'est *« au feeling, étant donné que ça fait relativement longtemps que j'en fais »*. S'il a changé au fil du temps quant à l'intensité donnée lors des entraînements (*« je vais plus à la limite. C'est fini »*), cela ne l'empêche pas d'aimer les sensations associées à l'effort musculaire, surtout les courbatures post-entraînement : *« absolument. C'est un ressenti, j'aime cette sensation, j'aime le sentir. J'aime le sentir. Quand je tâte là je fais « ah ouais » »*.

De même, il a besoin d'avoir des résultats : *« moi tu sais je suis vraiment quelqu'un qui a besoin de créer, d'être rentable, c'est vraiment le sentiment que j'ai tu vois »*. C'est pourquoi il admet se regarder travailler à l'entraînement, pour des raisons essentiellement techniques selon lui : *« quand je me regarde dans la glace c'est pour faire quelque chose de propre...après c'est sûr que t'as une satisfaction »*. Il préfère se peser pour évaluer ses progrès : *« oui j'me pèse, je m'assure de pas perdre de poids, ça c'est sûr. C'est plus la balance »*.

Par contre, s'il sait que les charges libres sont meilleures pour le développement musculaire, il a également évolué dans son rapport aux poids : *« avant je privilégiais complètement les poids libres. Je me suis rendu compte que maintenant avec le temps, tu sais je commence à avoir un peu des douleurs articulaires, et ça les poids libres, ça t'arrange pas quoi ; donc maintenant, j'ai plus tendance à utiliser les machines »*. Au-delà de ce facteur, ce que Boris souligne, c'est qu'il veut avoir le sentiment d'être libre dans sa pratique, en limitant toutes les contraintes associées. C'est pourquoi le côté discussion peut primer sans problème, même s'il ne souhaite pas avoir un partenaire d'entraînement : *« ça me créerait la contrainte...voilà en fait comment je fonctionne maintenant. Pas de programme du tout, j'ai pas de chronomètre, pas de programme, c'est comme ça vient »*.

En résumé, les « passionnés » donnent une importance forte à l'entraînement puisqu'ils y vont quasiment 3 fois par semaine, même s'il s'agit d'une fréquence

moins que les « acharnés ». Les profils sont aussi différents au sein de ce groupe, selon l'investissement réalisé durant la séance<sup>151</sup>.

Quoi qu'il en soit, même si les « passionnés » sont moins nombreux que les « acharnés », il ressort que la question de l'engagement dans l'entraînement est majoritairement mise en avant par les pratiquants, et que cet engagement implique même une mobilisation qui dépasse cette sphère. Autrement dit, si s'investir et réussir dans le bodybuilding suppose d'être « à fond » durant une séance comme le disent les pratiquants, cela repose aussi sur le fait d'être capable de mettre en place un système de vie où la pratique du bodybuilding en constitue le cœur. C'est l'objet de la partie suivante, qui traite de l'« engagement systémique ».

## 6.2 L'engagement systémique

Au cours de cette deuxième partie, il sera question des moyens que les bodybuilders sont prêts à mettre en œuvre, au-delà de leur entraînement, pour aller plus loin dans la pratique. En particulier, deux éléments centraux sont retenus ici : le degré de socialisation et d'intégration au bodybuilding, et les rapports entre le degré d'engagement dans la pratique et la gestion de la vie quotidienne (vie professionnelle, vie de famille, vie amicale).

### 6.2.1 Degré de socialisation et d'intégration au bodybuilding

Pour obtenir des résultats visibles dans le bodybuilding, le seul entraînement ne suffit pas. Pour reprendre l'expression de certains interviewés, il faut « se prendre au jeu », ce qui implique d'organiser plus ou moins fortement son existence autour des principes du bodybuilding, qui sont parfois systémiques, car ils engagent « tout » l'individu. Pour cela, il est tout d'abord nécessaire d'être « socialisé » au bodybuilding, dans toutes ses dimensions, ce qui implique un passage de l'individuel au collectif. Parmi celles-ci, nous pouvons mettre en évidence :

- l'« information » : le rapport aux médias et aux « stars » du bodybuilding, qui sont souvent des modèles pour les pratiquants ;
- la « consommation » : le suivi d'une nutrition adaptée au bodybuilding, ainsi que l'utilisation de suppléments associés ;
- le « dopage » : il s'agit ici d'aborder la question du recours aux produits interdits par le CIO<sup>152</sup>. Leur utilisation dénote un engagement extrême de la

---

<sup>151</sup> Pour plus de détails, voir les tableaux des annexes 15 et 16. Dans ceux-ci, les initiales « NR » signifient « non renseigné ».

part du pratiquant, dans le sens où ils vont produire des effets physiologiques majeurs, tant au niveau du développement musculaire que de la prise de risques sanitaires. Ils entraînent également des conséquences fortes sur le plan psychosociologique, puisque dans un sport dont l'objectif est de « s'augmenter » sans cesse, se voir « gros » grâce aux produits interdits est susceptible de créer des effets d'engrenage.

Nous abordons ces trois dimensions successivement, en débutant par l'« information ».

### 6.2.1.1 L'information

Pour traiter ce point, nous mobilisons exclusivement les discours des bodybuilders nous précisant comment chacun d'entre eux est entré, ou pas, dans cet univers. En effet, comme nous avons pu nous en rendre compte<sup>153</sup>, tout un imaginaire existe dans ce sport, véhiculé surtout par les médias et les « grands champions ». Ceux-ci constituent un point d'ancrage plus ou moins important pour chaque bodybuilder, puisqu'il peut y relier sa propre vision de la pratique. Autrement dit, la référence aux médias et à des modèles permet de renforcer son engagement grâce au message sous-jacent selon lequel tout est possible, à condition de le vouloir et de l'adapter à son profil. A partir de là, plusieurs groupes de bodybuilders peuvent être distingués :

- 1) ceux qui consultent les médias spécialisés et déclarent ouvertement des modèles de référence, les deux dimensions étant clairement liées à leurs yeux : les « inspirés » ;
- 2) les pratiquants qui se réfèrent aux médias mais ne parlent pas de modèles : les « informés » ;
- 3) les bodybuilders qui ne se réfèrent pas aux médias tout en disant s'inspirer de certains bodybuilders : les « fans » ;
- 4) enfin, ceux ne déclarant être liés ni aux premiers, ni aux seconds : les « solitaires ».

Nous formalisons ces quatre situations idéales-typiques à travers le tableau suivant, en leur associant des noms de profils de bodybuilders correspondant.

---

<sup>152</sup> Nous appelons les produits « interdits » ceux que le Comité International Olympique considère comme tel (voir sur pour plus de détails le site officiel, qui précise de façon exhaustive la liste : [www.olympic.org](http://www.olympic.org)). Pour simplifier, les produits interdits que les bodybuilders interrogés sont susceptibles de consommer sont : les hormones synthétiques et apparentés (testostérone, hormone de croissance, insuline, IGF 1 et 2), les stimulants (amphétamines, cocaïne,...) et les diurétiques.

<sup>153</sup> Voir pp 95-98.

**Tableau 12 : Différents profils de bodybuilders vis-à-vis de l'information**

		Modèles	
		+	-
Médias	+	« Inspirés »	« Informés »
	-	« Fans »	« Solitaires »

Source : Auteur.

Cette clarification effectuée, nous associons les bodybuilders interviewés à ces profils, en commençant par les « inspirés ».

#### 6.2.1.1.1 Les inspirés

Dans ce premier groupe, nous retrouvons Marc qui voit dans les magazines l'occasion de s'informer. Des principes similaires s'exercent sur les sites spécialisés, où il a en plus la possibilité d'échanger, et d'évoquer de façon socialisée les risques qui peuvent être encourus selon les pratiques. Dans ces sources d'information, il admire surtout les champions actuels. Cette admiration de modèles se retrouve chez Patrick : c'est à travers les magazines justement qu'il a appris à connaître des bodybuilders célèbres, qui sont une source d'inspiration et de motivation. Cette volonté de leur ressembler l'a notamment poussé à aller plus loin dans l'engagement, et dans la consommation de certains produits comme nous le verrons. Mais comme Marc, Patrick consulte aussi les magazines dans le but d'accumuler des informations utiles pour améliorer sa connaissance de la pratique. Même profil chez Thierry : s'il n'achète pas les magazines, il les consulte régulièrement à la salle au moment de l'entraînement, pour acquérir du savoir sur les techniques et la nutrition que véhiculent les bodybuilders les plus célèbres. Il cite ainsi des champions « *anciens parce que maintenant c'est un peu la démesure et ça me plait pas. A l'époque je les trouvais beaux* ».

Gaël donne quant à lui plus de précisions : il été très fortement influencé par les modèles de bodybuilders ou de physiques de bodybuilders médiatisés, dont « *Arnold Schwarzenegger c'était un super modèle pour moi* ». C'est pour ces raisons, en lien avec son rapport ambivalent aux autres bodybuilders que nous avons mis en avant, que Gaël avoue être dans une même situation avec les revues qu'il consulte ou achète : (« *y a du bon y a du mauvais* »). Mais globalement, c'est le côté motivation qui prime : « *je vais prendre un Flex je vais tourner quelques pages, je vais me reconcentrer, je vais me dire allez, je remets le nez dedans* ». C'est une conception partagée par Timéo. Etant très admiratif des physiques de bodybuilders, il n'hésite pas à consulter ou à acheter régulièrement des magazines, plutôt que d'aller sur des sites.

Il en va de même pour Elliot, qui en achète plusieurs tous les mois. Il est par contre critique à l'égard des bodybuilders actuels dont le physique lui paraît excessif, et préfère citer Schwarzenegger, et d'autres bodybuilders célèbres des époques antérieures à aujourd'hui (Zane, Benfatto, Ray). Il dit, en conclusion : « *je pense que dans la vie on marche toujours par modèle, on veut toujours*

*ressembler à un tel. On s'en donne les moyens, et puis ben avec le temps on y arrive ». Damien est dans la même logique puisque les bodybuilders qui l'ont inspiré possèdent un physique tourné vers « l'esthétique » (Zane, Labrada ou Paris). S'il les admire notamment à travers les magazines, il le fait de moins en moins cependant : « j'me tiens au courant de ce qui se passe, mais bon j'ai pris un peu de distance par rapport à ce milieu ». Quant à William, il privilégie les sites internet pour s'informer plutôt que les magazines. Son grand modèle est Schwarzenegger (« c'est le top du top. Ça reste une icône »), point commun qu'il partage avec Clovis, qui achète fréquemment des magazines spécialisés : « Schwarzi, ouais, c'est mon icône. Dès que tu parles du body, c'est Schwarzi, tu vois ».*

C'est exactement le profil et la philosophie de Lois, adepte également de la lecture de magazines spécialisés : *« pour moi c'est Arnold, parce que Arnold il était, c'était un bodybuilder des anciennes années, chargé, mais normal, avec des produits normaux, le gars il arrive à des résultats un peu disproportionnés par rapport au corps humain, mais qu'est encore valable, harmonieux. Quand tu vois aujourd'hui, pfff...c'est des monstres. J'appelle ça des mutants ».*

Pour finir dans ce groupe, il y a Romain, qui cite encore Schwarzenegger : *« tu t'identifies à ceux qui sont présentés dans les magazines. Mais je pense que le modèle c'est Schwarzenegger. Il est parfait... à la fois il est parfait et il donne l'idée que si on veut on peut ».* Et il aime consulter régulièrement des magazines spécialisés, qu'il achète parfois : *« je m'intéresse pas mal aux magazines, surtout Flex, ça te donne des conseils et ça te motive car tu vois des bodybuilders pro ».*

En somme, les « inspirés » donnent une importance forte à la recherche de ce que nous avons appelé l'information dans le bodybuilding, à travers les médias spécialisés, mais aussi les modèles de référence. En ce qui concerne les médias, la référence aux magazines reste prédominante par rapport à la consultation des sites. S'il y a sans doute un effet générationnel (nous pouvons faire l'hypothèse que les plus âgés de ce groupe ont plus l'habitude que les plus jeunes), les plus jeunes leur donnent aussi la priorité (Romain, Lois, Elliot, Gaël). Pour les modèles, ce qui est intéressant est de constater que les physiques « excessifs » sont rejetés.

C'est au contraire celui de Schwarzenegger qui est plébiscité, car il incarne certes le « Dieu du muscle » (Moore, 1996), mais simultanément le muscle esthétique « normal ». Ce dernier point est central car comme nous l'avons évoqué<sup>154</sup>, nous considérons qu'il est indispensable que le modèle incarne l'extraordinaire, mais un extraordinaire accessible. L'attraction qu'il suscite est à relier à des facteurs qui dépassent l'entraînement, puisque c'est toute la personnalité de Schwarzenegger qui constitue un point d'ancrage. En somme, c'est cette possibilité de réaliser son projet et d'atteindre son rêve qui motive le pratiquant, à l'instar de ce qu'a pu accomplir le « chêne autrichien » à son époque.

---

<sup>154</sup> Voir p 118.

Rejeter les physiques « monstrueux » de certains bodybuilders, voire ne pas considérer des modèles, est encore plus présent chez les « informés » : ils consultent les médias, mais ne citent pas de bodybuilder « star ». Nous les présentons ci-après.

#### 6.2.1.1.2 Les informés

Dans ce groupe, il y a tout d'abord Martin, qui consulte régulièrement des magazines et surtout des sites spécialisés, où il dit lui aussi trouver des conseils, des nouvelles techniques, des apports sur la nutrition, ... Par contre, il ne fait pas explicitement référence à un modèle en particulier. Benjamin non plus ne déclare pas ouvertement avoir des modèles de référence, peut-être parce que certains physiques sont excessifs : « *c'est dans la démesure totale* ». A l'inverse, les magazines sont d'un grand apport pour lui : « *c'est parti des bouquins et après aux magazines ouais...aux sites internet, beaucoup, pas mal, ouais, mais surtout les magazines* ». Benoît est dans la même logique. Il consulte régulièrement les « *vétérinaires magazines ou bœufs magazines* ». On se dit, « *ben voilà, ouais ils sont gros, ils sont costauds* », *ouais c'est sûr on en achète. Mais y aussi des articles un peu plus techniques qui te disent comment t'entraîner, faire ci, faire ça, c'est se tenir à la page* ». Toutefois, il ne désigne pas de modèle précis.

Lucas et Sébastien ne parlent pas non plus de modèles de référence, mais consultent de temps en temps – plus régulièrement pour Sébastien quand il faisait de la compétition – des magazines ou des sites spécialisés. Beaucoup moins engagés dans la pratique, Mathieu, Diego et Clément s'inscrivent dans la même logique. Le premier tout d'abord, n'a pas de modèle de référence, peut-être parce qu'il préfère aux magazines les sites internet et applications mobiles, ce qui le restreint aussi dans sa connaissance de modèles : « *magazines, non, après les applications, ouais, internet, ouais* ». Le second, Diego n'est pas attiré par les magazines, mais consulte régulièrement des sites spécialisés. Par contre, il ne déclare pas officiellement de modèles l'ayant amené ou guidé dans la pratique. Clément a un profil proche : s'il ne va pas sur des sites et n'achète pas de magazines, il serait tenté de le faire car il les lit régulièrement à la salle, entre deux séries. Enfin Nahel, plus engagé mais qui n'a pas vraiment de modèles, et n'achète pas de magazines ou ne consulte pas des sites spécialisés, fait comme Clément. Il lit des revues à la salle, « *comme ça quand j'en vois un j'me dis « il est pas mal, j'aimerais bien lui ressembler* » ».

Au total pour ce groupe, nous avons 9 bodybuilders qui consultent régulièrement les médias du bodybuilding, avec une référence aux sites internet plus marquée que pour le premier groupe. Ce sont justement des bodybuilders plutôt jeunes qui composent ce groupe, ce qui confirmerait notre hypothèse pour les « inspirés ». De même, ils rejettent la référence à des « gros » physiques en tant que modèle, pour la même raison d'excès, et ne parlent d'ailleurs pas de modèle en particulier. Nous allons désormais aborder la



situation inverse qui caractérise les membres du troisième groupe : citation d'un modèle, mais pas de rapports déclarés aux médias. Ce sont les « fans ».

#### 6.2.1.1.3 Les fans

Au sein de ce troisième groupe où il y a peu de bodybuilders (4), l'exemple de Thibault est éclairant. Il ne consulte pas les médias, mais parle ouvertement de modèles : *« ouais, ça a toujours été Schwarzenegger...tous les anciens des années 1980. C'est du n'importe quoi, maintenant, c'est disproportionné et disgracieux, c'est complètement une pharmacie ambulante, ce sont des cobayes génétiques »*. Théo et Yvan s'inscrivent dans la même logique, en parlant d'emblée de « *Schwarzzy* » (Yvan), comme référence. Enfin, Nathan cite un modèle, bien que non bodybuilder, car il se retrouve dans son profil : *« moi j'aimais bien Van Damme tu vois, lui il était vraiment bien, pas trop tu vois, mais bien sec. Je savais que quand il était jeune il était un peu petit, tout fin... »*. Il ne déclare par contre pas d'intérêt pour des magazines ou des sites spécialisés.

A nouveau, même si certains citent des modèles récents, ces bodybuilders donnent des caractéristiques relativement précises sur les limites physiques qu'ils ne doivent pas dépasser pour susciter leur attention. Sans cela, l'identification ne peut pleinement fonctionner, et c'est même le rejet qui s'installe. C'est pourquoi Schwarzenegger est souvent plébiscité, car il représente la limite « acceptable » et « réalisable ».

Les « solitaires », le dernier groupe que nous souhaitons présenter ici, vont même plus loin puisqu'ils disent n'accorder de l'importance ni à l'un, ni à l'autre.

#### 6.2.1.1.4 Les solitaires

Premier représentant de ce petit groupe (3), Boris ne déclare se référer ni à des médias spécialisés, ni à des modèles l'ayant guidé dans ce sport : *« du tout. J'ai jamais acheté une revue de body. Jamais »*. Ainsi, quand nous lui parlons de l'influence de Schwarzenegger, il dit que *« je pense que quand on te montre ça à la télé, ça a une certaine influence sur toi, c'est sûr. Mais j'ai pas souvenir d'avoir commencé la muscu pour ça »*. Joris non plus ne consulte ni les sites ni les revues spécialisés, ce qu'il justifie par le fait que *« moi je commence, donc je n'ai jamais consulté de magazines »*. C'est la même chose pour les modèles, puisqu'il dit ne pas suffisamment connaître ce monde pour s'identifier à quelqu'un de particulier. Pratiquant depuis peu aussi, Matis a une vision identique : *« non, j'ai pas de modèle...je suis pas vraiment bodybuilding à fond »*. De même, il ne cite aucun modèle particulier, ni ne consulte des sites ou des magazines spécialisés, bien qu'il apprécie regarder ce genre de physiques.

Au terme de ce point consacré à l'« information », il apparaît que celle-ci soit d'une importance forte pour l'engagement dans la pratique, même si tous les bodybuilders ne sont pas portés de la même manière vers l'« information »,

telle que nous l'avons défini. Quand celle-ci est recherchée toutefois, elle permet une socialisation à la pratique beaucoup plus marquée, qui renforce l'engagement.

C'est à travers ce premier pilier de socialisation que le second, à savoir l'intérêt porté à la « consommation » apparaît et se renforce : la volonté de se « faire un corps » passe par l'emprunt à des modes de vie de modèles, qui sont présentés dans les médias spécialisés, et qui renseignent sur comment et quoi consommer. Si tous les bodybuilders ne cumulent pas de la même manière référence à des modèles et recours aux médias, la très grande majorité d'entre eux cherche malgré tout à se positionner à propos de la nutrition et de la supplémentation, voire de certains autres produits. Nous abordons ces éléments dans le point suivant.

### 6.2.1.2 La consommation

La « consommation » fait référence à deux types de comportements significatifs quant au degré d'engagement du bodybuilder : la surveillance d'une nutrition adaptée (apports spécifiques de protéines, de glucides et de lipides) ainsi que le recours à la supplémentation pour développer une synergie avec la nutrition (protéines en poudre, acides aminés, créatine, *fat burners* surtout). La première renvoie plus à une logique « interne » au sens où elle concerne la nutrition courante, intégrée à la vie de tous les jours ; alors que la seconde est de nature « externe », puisqu'elle suppose d'acheter des produits industrialisés spécialisés, qui ne sont pas présents en l'état dans la consommation nutritionnelle quotidienne.

Comme précédemment, nous pouvons distinguer 4 groupes de bodybuilders, à l'importance numérique respective inégale :

- 1) ceux qui n'accordent une importance centrale ni à la nutrition ni à la supplémentation : les « naturels » ;
- 2) ceux qui ne sont pas attentifs au type de nourriture consommée alors qu'ils se supplémentent : « les externes » ;
- 3) ceux qui surveillent leur alimentation mais ne consomment pas de produits spécifiques : « les internes » ;
- 4) ceux qui pensent que l'un ne va pas sans l'autre, dans une optique d'optimisation de la performance : « les rationnels ».

Nous modélisons ces quatre situations dans le tableau ci-après :

**Tableau 13 : Différents profils de bodybuilders vis-à-vis de la consommation**

		Supplémentation	
		+	-
Nutrition	+	« Les rationnels »	« Les internes »
	-	« Les externes »	« Les naturels »

Source : Auteur.

Nous traitons de ces 4 situations, en commençant par les « naturels ».

#### 6.2.1.2.1 Les naturels

Joris et Diego sont les seuls membres de ce premier groupe. Ce dernier déclare par exemple que s'il sait qu'obtenir des résultats probants nécessite un engagement très important au niveau de la nutrition et de la supplémentation, il n'est cependant pas prêt à franchir ce pas : *« on est jeune et on a du mal à s'y tenir, mais si on veut vraiment des résultats efficaces, moi je pense qu'il faut vraiment suivre les conseils et avoir une alimentation et une hygiène adaptées »*.

En somme, le fait qu'ils ne soient que deux laisse à penser que la nutrition et la supplémentation, associées ou pas, sont plébiscitées par les bodybuilders pour progresser : *« l'exception confirmerait la règle »*. Cela dénote donc un degré élevé d'engagement, comme nous pouvons nous en rendre compte à travers le cas des « externes ».

#### 6.2.1.2.2 Les externes

Dans ce groupe, nous trouvons Martin, qui déclare ne pas faire très attention à la nutrition : *« c'est vachement contraignant. Même si je suis quelqu'un qui mange pas beaucoup, j'aime bien quand même les bonnes choses, et puis...j'ai un boulot qui fait que je peux bouffer à 4 heures de l'après-midi »*. Il se supplémente malgré tout, essentiellement *« des protéines rapides après l'entraînement. Tout le temps, tout le temps »*. Il reconnaît pourtant que *« bon va falloir que j'arrête parce que c'est pas très bon non plus »*. Il consomme souvent également des boissons sucrées pendant l'entraînement, car il s'entraîne à jeun.

Le profil de Nathan est identique, lui qui n'accorde pas une importance forte à la nutrition : *« ben je faisais pas gaffe, tu vois je mangeais pas à telle heure ça, machin, j'avais pas un régime particulier »*. Il consomme aussi des protéines comme supplément : *« je prenais des protéines, ouais, je les prenais le matin et le soir, après les entraînements et le matin, au petit dej »*. Dernier représentant de ce groupe, Benoît *« essaye d'avoir un apport protéiné qui est assez*

*important* », notamment en poudre. Mais sur le plan de la nutrition, il n'est pas drastique, à cause de ses différentes contraintes. Il précise qu'il a envie de se faire plaisir sur certains repas, et de ne pas tout calculer.

Seuls trois bodybuilders peuvent être classés dans cette catégorie. Il semble que ce soit l'aspect « contrainte » qui ne les incite pas à surveiller précisément leur nutrition. Nous poursuivons à travers la situation inverse : importance de la nutrition, peu ou pas d'intérêt pour les suppléments.

### 6.2.1.2.3 Les internes

Pierre, que nous classons dans ce troisième groupe, surveille la nutrition : « *j'essaye, je dis pas que j'y arrive, j'essaye* ». Mais il ne consomme plus de suppléments, alors qu'il le faisait pendant longtemps : « *non, j'ai arrêté ça. J'ai fait pendant longtemps. L'inconvénient, c'est que si tu coures pas après, pour éliminer, pour transpirer et que t'as pas un effort on va dire d'endurance, tu stockes sur les reins. Ça fait grossir* ». Clément aussi donne une importance forte à la nutrition, qu'il relie à son entraînement et donc à ses objectifs : « *moi la dimension alimentaire je fais pas mal attention à ce que je mange. La plupart du temps je mange de manière assortie au travail* » (les « *choses légères* » en sèche, et plus de protéines et de glucides quand il cherche à grossir). Par contre, il rejette les suppléments, qu'il assimile aux produits interdits. Il a acheté des protéines une fois, mais comme il n'a pas perçu de progrès tangibles et qu'il ne trouve pas cela naturel (« *ça me paraît malsain* »), il a abandonné.

Boris, qui surveille également sa nutrition quotidienne, est dans la même logique de refus des suppléments. Certes, il en a pris au début : « *alors, à l'époque, je prenais un petit peu des protéines....j'ai dû le faire...franchement, en tout et pour tout j'ai dû en manger 2 kilos à tout casser....sur 2 ans* ». Néanmoins, il invoque des raisons « méritocratiques » qui lui font repousser aujourd'hui les suppléments : « *je prends zéro produit. Pas de prot, rien. En fait tu sais aussi moi, je suis assez exigeant avec moi. Donc j'accepte pas d'utiliser des moyens annexes. Il y a une certaine tricherie* ».

Dans le prolongement des précédents, ce groupe ne concentre qu'un très faible nombre de pratiquants. Le rejet des suppléments se justifie pour deux raisons fortes : une liée à la santé, qui serait mise en danger par leur utilisation ; l'autre soulignant la tricherie associée à la consommation de ce genre de produits, qui dévalorise la performance et les capacités individuelles du pratiquant.

Pourtant, ces bodybuilders sont minoritaires, et sont même ambivalents pour certains, car ils ont déjà consommé des suppléments. Or comme nous allons le constater à travers la présentation du dernier groupe, la grande majorité des bodybuilders déclare que nutrition et supplémentation sont toutes deux centrales pour la progression, et qu'elles ne peuvent aller l'une sans l'autre. Pour développer un muscle de qualité, il est nécessaire de rationaliser ce que le bodybuilder consomme.

#### 6.2.1.2.4 Les rationnels

En tant que « rationnel », Marc souligne l'importance d'une nutrition et d'une supplémentation, indispensables à ses yeux. Il consomme dans cette perspective de nombreux produits censés agir en synergie (« *j'ai un peu tout essayé* »). Quoi qu'il en soit, « *l'un va avec l'autre* ». Patrick s'inscrit aussi dans cette logique, même s'il a mis du temps avant de comprendre l'importance de la nutrition : « *avant, c'était pizza, c'était n'importe quoi. Maintenant c'est fini, j'essaie de plus entre guillemets faire gaffe* ». Se soucier de la nutrition amène aussi à prendre des suppléments que Patrick consomme « *tous les jours* » [affirmatif].

Thierry fait également attention à la nutrition, même s'il ne se sent pas « extrême » de ce point de vue : « *je fais attention mais je veux pas être esclave de ma nourriture* ». Il surveille par contre la fréquence des repas pour mieux diffuser les nutriments dans ses muscles, bien que cela soit contraignant : « *ça par contre c'est quelque chose que je m'oblige à faire, et qui pour moi est une restriction. J'le fais mais c'est pas un plaisir. Mais je le fais* ». Il consomme aussi certains suppléments, avec une grande confiance quant à leur fiabilité : « *j'me suis dit si il est breveté, c'est qu'il doit être efficace* ».

Pour Gaël, la nutrition comme la supplémentation sont tout aussi fondamentales, bien qu'il n'affirme pas non plus se situer dans une logique extrême à ce niveau. Le tout pour lui est de s'assurer qu'il a quotidiennement une certaine dose de protéines, même pendant les phases de coupures de l'entraînement (vacances), ce qui l'oblige à acheter des suppléments. Idem pour William : il effectue 6 ou 7 repas par jour à heures fixes, où les suppléments ont toute leur place et leur importance. Il va même jusqu'à peser ses aliments en phase de sèche. Il prend tout le temps et à fortes doses des protéines, des *gainers* (en prise de masse seulement) et « *beaucoup de cachets. Tout ce que je peux trouver en parapharmacie qui seront contrôlés, homologués par la fédération française* ».

Damien fait attention à la nutrition, de façon plus ou moins drastique selon le moment de l'année (« sèche » l'été et prise de masse l'hiver). L'utilisation de suppléments est cruciale aussi dans son projet : « *comme tout le monde, c'est pas prouvé scientifiquement que ça aide mais bon psychologiquement ça fait du bien* ». Il est intéressant de voir que ce qui compte chez lui est de pouvoir se rassurer grâce à ces produits, de se donner la certitude mentale que c'est efficace, ce que soulignait Gaël également.

Clovis suit la même direction, puisqu'il est drastique quand il s'agit de nutrition, un peu comme William : « *j'fais toujours attention à ce que je mange. Je pèse tout le temps. Du lundi au samedi, tu vois. Même la nutrition c'est plus important que les exercices* ». De même, il prend énormément de suppléments pour atteindre le physique souhaité. Dans la même logique, Nahel souligne la centralité à la fois de la nutrition et de la supplémentation : « *c'est clair que c'est draconien, c'est très dur, mais au fur et à mesure, j'essaie d'éliminer tout ce qui est glucides et tout* ».

Benjamin place également la nutrition au centre de sa vie, « *surtout à l'approche du printemps et de l'été* ». De même, s'il ne prend pas toujours des suppléments, quand il les consomme, il est régulier dans ses prises : « *alors, ça m'arrive de prendre de la protéine, un petit peu de créatine, et un petit peu de tribulus, voilà, mais ça reste toujours des produits entre guillemets naturels. Et c'est par cycle. Mais quand je les prends, ça va être régulièrement. A telle heure* ». Même perspective chez Thibault : « *il y a jamais de sauce. Des boissons, sauf le coca parce que j'aime pas sans sucre, mais c'est toujours sans sucre. Jamais de gras en fait. Je connais pas de gras* ». Quantitativement comme qualitativement, la logique est la même pour les suppléments : « *ouais, tout ce que tu peux voir en para...tous, y en a pas un que je prends pas....dès qu'il y a un truc nouveau je prends* ».

Sébastien fait moins attention aujourd'hui à la nutrition comparativement à l'époque où il faisait de la compétition, mais y accorde toujours de l'importance. De même, il a recours à des suppléments, même s'il ne consomme plus que de la protéine en poudre. Lois aussi : « *je fais vraiment attention. Quand je bouffe mal, je culpabilise* ». Il consomme aussi des suppléments, qui lui permettent d'assurer 6 repas réguliers par jour (« *je m'en cache pas* »). En résumé, « *c'est la bouffe qui m'a fait progresser. Rien d'autre* ».

Matis est conscient de ce lien : « *j'essaye de faire gaffe ouais. J'essaye déjà d'éviter toutes les graisses, j'essaye de manger des protéines, je mange beaucoup d'avoine aussi. J'essaye d'avoir une bonne alimentation* ». En ce qui concerne les suppléments, il en prend pour avoir un apport régulier de nutriments, et fonctionne par cycles (« *tous les compléments que tu peux trouver* »). Yvan donne aussi une forte importance à la nutrition : « *comme je connais mon corps parfaitement, je sais ce qu'il faut que je mange, je suis à fond dedans quoi...je fais gaffe à tout...ouais, y a pas une seconde où je pense pas à ça* ». Il en va de même en ce qui concerne les suppléments, consommés très régulièrement.

Les autres bodybuilders qui s'inscrivent dans la même philosophie sont Elliot, Elouan, Théo, Lucas (« *c'est même très militaire* »), Mathieu et enfin, Romain, dont la conception résume clairement la rationalisation nécessaire de la nutrition et de la supplémentation : « *ouais, c'est fondamental...si tu veux des résultats, t'es obligé de tout surveiller, t'as pas le choix. Au début, ça te semble contraignant, mais en fait tu t'habitues, et je vais même te dire, t'apprends à aimer* ».

Au total, nous constatons à travers les témoignages précédents l'importance donnée à la surveillance, ou plutôt la rationalisation, de la nutrition, ainsi que de la supplémentation. D'ailleurs, le budget consacré à celle-ci est souvent conséquent pour de nombreux pratiquants. Pour donner quelques exemples, Lois déclare dépenser entre 60 euros et 100 euros par mois, Marc pense même que cela représente un budget minimum de 200 euros par mois (300 euros pour William), ce que confirme Patrick ou Thierry (« *c'est un budget quand même* »). Benjamin affirme que « *c'est quand même un budget* », soit entre 150 et 200 euros par mois. Thibault va jusqu'à « *500 euros par mois....700...oh oui !* ».

Théo va lui aussi jusqu'à 200 euros par mois, dont 150 de protéines, tout comme Timéo et Yvan, ce dernier affirmant : *« moi tu me dis d'acheter des fringues ou de la protéine, y a même pas à choisir. D'ailleurs, je m'achète jamais des fringues ou quoi. Parce que j'ai pas les moyens d'acheter les deux »*. Pour Elliot et Romain, c'est 150 euros, et pour Matis et Mathieu, le budget est un peu plus faible, de l'ordre de 100 euros par mois. Enfin, pour clore ce panorama, pour Nathan, le budget représente aussi *« 35-40 euros par mois. Au début ça me faisait presque tout mon argent de poche »*.

En somme, ces témoignages indiquent une convergence forte et partagée par la grande majorité des pratiquants sur le fait que pour progresser, l'engagement doit être maximal, ce qui suppose aussi un coût financier. Ils se situent clairement de ce fait dans la logique « coûts/avantages » dont parle Monaghan (2001). En retour, cet investissement accélère à nouveau les transformations, et implique de « muer », c'est-à-dire de s'inscrire dans un nouveau style de vie. Ce changement est perceptible lorsque des bodybuilders décident d'envisager la prise de produits dits « interdits », pour obtenir des résultats encore plus visibles. Nous évoquons ce point à travers le rapport des pratiquants au dopage.

### 6.2.1.3 Le dopage

Il n'est pas évident d'aborder cette question avec les pratiquants, car c'est un sujet « sensible » dans le milieu. Malgré notre statut de pratiquant, certains bodybuilders se sont sentis jugés au moment de parler de dopage. C'est pourquoi il est nécessaire d'être particulièrement prudent quant à l'interprétation des discours : si nous nous appuyons sur le ressenti exprimé des bodybuilders, nous sommes parfois critiques à l'égard de certains d'entre eux, ayant eu connaissance de comportements inverses à un autre moment de l'enquête.

Cette précision effectuée, nous pouvons considérer que quatre groupes se dégagent de notre groupe sélectionné :

- 1) ceux qui ont pris ce genre de produits mais disent avoir arrêté par perte d'intérêt : les « désintéressés » ;
- 2) ceux qui en prennent et y voient donc un fort intérêt à le faire : les « adeptes » ;
- 3) ceux qui ne l'ont pas fait mais y pensent : les « intéressés » ;
- 4) ceux qui les rejettent, par principe ou par indifférence : les « opposés ».

Le tableau suivant synthétise ces 4 situations :

**Tableau 14 : Différents profils de bodybuilders vis-à-vis du dopage**

		Consommation	
		+	-
Intérêt	+	« Les adeptes »	« Les intéressés »
	-	« Les désintéressés »	« Les opposés »

Source : Auteur.

Nous présentons ces différentes catégories, en commençant par les « désintéressés ».

#### 6.2.1.3.1 Les désintéressés

Dans la première catégorie, nous pouvons citer tout d'abord Patrick : *« j'ai été tenté comme tout le monde, j'ai pris des pro-hormones, mais ça s'était arrêté là »*. Car *« au début tu veux toujours en prendre pour voir c'que c'est mais... après tu t'te rends compte que c'est intenable »*. En effet, des effets négatifs enregistrés l'ont amené à arrêter la prise, malgré les progrès obtenus : *« c'est clair... [affirmatif]. En en prenant une ou deux fois, j'étais à la limite de la gynécomastie<sup>155</sup>. J'avais mal au foie. Ça m'a mis la pression pour arrêter. Au niveau santé, c'était trop dangereux »*. Avec cette expérience, il pense être même devenu au fil du temps son propre médecin et entrepreneur de soi, ce qui lui fait dire que *« au niveau diététique, pharmacologique, j'ai le niveau de quelqu'un qui passe un BTS dans c'domaine-là »*.

Thierry aussi a consommé de la testostérone à un moment donné, bien qu'il assure que c'était *« à son insu »*, car mélangé à certains autres produits. Il est allé voir son médecin pour vérifier, qui lui a déconseillé de continuer. Mais plus que les effets négatifs sur la santé, il semble que ce soit une raison éthique qui le pousse à ne plus consommer ces produits : *« après, c'est l'aspect triche de la chose. Après y a aucune fierté de soulever une barre si t'as recours à des produits qui sont interdits »*.

Gaël, qui dit avoir arrêté aujourd'hui, a pourtant franchi le pas au début, pour avoir des progrès plus rapides : *« j'vais être honnête avec toi. Y a 6 ans en arrière j'ai pris des hormones, j'ai pris de la testostérone, j'me suis piqué parce que j'étais arrivé à un palier où dans ma tête ça allait pas, j'avais l'impression de stagner, fallait que j'aïlle au-delà, j'avais un mal-être en moi, je déprimais, je voyais plus mon corps bouger, ça allait pas »*. Gaël fait d'ailleurs le lien avec l'influence des autres bodybuilders de la salle, mais aussi de ceux présents dans les magazines. Or il n'est pas évident de se passer de ce genre de produits, du fait des progrès entrevus, même si les effets négatifs rappellent à

<sup>155</sup> Développement de caractères biologiques féminins, surtout au niveau de la poitrine avec la croissance de la glande mammaire.



l'ordre : « *la rechute a été terrible. Je me suis dit « plus jamais ». Franchement, ça te bouleverse, tes hormones sont complètement dérégées, j'ai dû voir un médecin spécialiste dans les hormones pour qu'il me remette correctement, j'avais plus de libido* ». Même problématique pour Thibault : « *oui, ben comme tout le monde, t'essayes...tu vois que soit ça a une évolution, et puis après ça coûte très cher, tu te dis « bon si ça coûte trop cher pour le résultat que j'en ai », que tu vois que t'as des problèmes d'acné, machin, t'arrêtes* ». Ce sont ces problèmes de santé qui l'ont poussé à arrêter.

Cédric en a pris, en particulier parce qu'il a fait de la compétition : « *ah ben oui...ben t'as des sensations...t'es gorgé de rendement. T'arrives à un moment donné, t'es obligé* ». Mais il nuance les effets négatifs de ces produits, peut-être parce qu'il effectuait souvent des prises de sang pour contrôler les réactions de son corps, et était « suivi ». Le principal coût est surtout financier à ses yeux : « *ouais ça me coûtait cher, par rapport à ce que je faisais déjà* ». Dans une logique similaire, Sébastien mobilise les mêmes arguments que Cédric, peut-être parce que lui aussi a participé à des concours : « *t'es obligé, quand tu vois les mecs sur scène* ». Ce monde de la compétition l'a amené à constituer des réseaux qui renforcent l'engagement et la dépendance. Les plus gros bodybuilders sont souvent des dealers, car ils ont besoin d'argent (« *y a tellement d'argent en jeu* »). En effet, les compétitions coûtent cher : à son époque et dans son cas, c'était environ 5000 euros l'année (« *c'est un sport de riches, c'est une question d'argent* »). Ce marché parallèle est bien sûr alimenté par des plus maigres, qui souhaitent « *aller plus haut* », et qui ont besoin pour cela de l'expertise et des réseaux des plus gros. Au total, une communauté se crée, car même si l'intérêt individuel est à la base de sa formation, c'est bien la confiance réciproque qui permet son maintien : « *c'est presque des amis les mecs* ».

C'est pourquoi il a expérimenté de plus en plus de produits, de la testostérone à l'insuline, et les progrès enregistrés ont été fulgurants : « *après tu passes ton temps à t'envoyer des produits. L'association de ça mon pauvre tu deviens un golgoth !* ». Mais plusieurs problèmes se posent selon lui avec la consommation de ces produits. Le premier est en rapport avec la santé : « *tu sais quand tu fais des régimes, des cures tout le temps, le sport ça use à l'intérieur. Moi j'ai arrêté pour pas me bousiller la santé, maintenant ils prennent même de l'hormone de croissance. Tu peux en mourir* ». Il effectue d'ailleurs la distinction entre consommation et abus de consommation, seule la seconde variante étant dangereuse. Dans la gestion du risque, c'est une distinction majeure qu'avait déjà relevé Monaghan (2001).

Le second problème est d'ordre psychosociologique, relatif à deux facteurs. L'isolement tout d'abord : « *aller à la salle pour toi c'est un métier. Tu vois les mecs qui discutent ça te saoule. Tu parles à personne. T'es dans une bulle. T'es con, tu dis pas bonjour [long blanc]* ». L'accoutumance ensuite : « *tu sais moi j'ai essayé, après tu regardes tu te dis « putain », puis après t'arrêtes, puis après t'as le mec plus connu qui te passes devant toi, ça t'écoeure* ». Le plus dur est donc d'en sortir, car il y a un effet cliquet : « *après t'essayes de pas tomber dans le système du sans fin quoi. Toutes façons tous les bodybuilders te le*

*disent, tu peux plus revenir...ils ont raison. Soit t'es dedans, et faut pas lâcher, et après les mecs ils peuvent plus revenir ».*

Ce sont ces problèmes qui freinent globalement Lois, même s'il a déjà consommé quelques produits interdits (« *ouais, j'ai déjà essayé, j'en ai pris* »). Lui, ce n'est pas le côté anti-méritocratique qui l'a conduit à arrêter, « *c'est le côté santé [il commençait à avoir de l'acné notamment]. Tu prends un produit qui est chimique, t'auras forcément des répercussions* ». En particulier, ces risques le font hésiter pour les diurétiques (Clenbutérol) et la testostérone synthétique, car la peur de l'effet cliquet ainsi que la fuite en avant l'inquiètent : « *c'est ça le problème, tu vois, j'y réfléchis des fois. Le bien, le mal, tu prends des trucs pour compenser : à la fin tu équilibres, t'as pris du muscle, mais le problème c'est jusqu'à quand ? Quand t'arrêtes ? Alors encore une fois, c'est une question de philosophie* ».

Lucas a un rapport similaire aux produits interdits. Il en a utilisé (surtout de la testostérone), et le rappelle sans gêne, leur prise impliquant même un côté jouissif : « *parce que c'est des produits qui sont quand même dangereux, parce que là on va rentrer vraiment dans le monde complexe du bodybuilding. Tu deviens surhumain on peut dire, t'as une force herculéenne* ». S'il a arrêté d'en consommer depuis, il précise que ce qui compte *in fine*, c'est de faire attention aux fournisseurs au niveau de la qualité des produits, de même qu'il est nécessaire de prendre d'autres produits pour compenser les effets négatifs.

En somme, ces bodybuilders qui ont eu recours à ce genre de produits soulignent la nécessité d'un arrêt en lien avec le coût financier, la dimension anti-méritocratique qu'ils incarnent (la « triche ») et surtout la santé : ils engendrent des effets négatifs trop nombreux qui poussent à arrêter à un moment donné. Si ces bodybuilders s'en sont sortis, certains soulignent combien il peut s'avérer difficile d'y parvenir, la dépendance aux performances et au physique obtenus étant trop grande. C'est notamment ce que font ressortir les discours des « adeptes », qui cumulent intérêt et consommation de produits interdits.

### 6.2.1.3.2 Les adeptes

Dans cette deuxième catégorie, nous y classons quatre bodybuilders. Le premier est Clovis, qui l'assume complètement. Cela s'inscrit dans sa vision de la pratique, pour pouvoir prendre de plus en plus de muscle sans gras : « *tu pourras jamais dépasser ton naturel. Si tu peux prendre des produits pour aller au-dessus de ce cap-là, ouais, faut y faire* ». Il est conscient des risques, mais semble les avoir pris en compte dans une logique coûts/avantages, avec les remédiations nécessaires, « *en essayant de limiter la casse* » : « *tu regardes sur internet. Des gens qu'en ont pris. Faut que ce soit bien carré, bien carré. Tout en prenant d'autres trucs pour protéger le foie, les reins, c'est hyper important ça. Faut goûter. Et après c'est à toi de garder cet équilibre* ».

De même, Nahel reconnaît et explique aussi cette consommation : *« j'ai pris ouais. Ça t'amène énormément de choses quoi. Ça te donne tout. Bien sûr, après faut pas abuser non plus. Ah ouais c'est clair que là les limites elles sont dépassées, moi je les ai vu »*. Elliot le confirme : *« en commençant à toucher un peu aux anabolisants, la qualité musculaire tu peux pas l'avoir en étant naturel. Si tu veux des muscles ronds, si tu veux être dessiné, il faut un moment... »*. Quoiqu'il en soit, il en ressent déjà les effets secondaires négatifs (*« c'est pour ça que je fais des cures »*), et est finalement critique à leur égard : *« c'est là que c'est dur, t'es dans un engrenage, comme un drogué, tu te dis « j'ai ce que je voulais », et maintenant, pour continuer à avoir ce que je veux, il faut continuer à prendre ça... »*.

Théo connaît ce problème lié à l'accoutumance aux résultats obtenus. En effet, il consomme des produits interdits depuis 1 an, et même de plus en plus régulièrement : *« moi j'ai fait une cure, enfin j'en ai fait deux, depuis, je m'entraîne comme un acharné tout le temps. Parce que le problème des cures, c'est que tu montes, tu redescends, et quand tu redescends, putain, t'as les boules. Mais faut pas s'arrêter »*. Cependant, s'il a pris plus de force et plus de muscles, il a eu des effets secondaires plus ou moins prononcés. Cela ne l'empêche pas de relativiser les conséquences négatives, de même que comme ces produits sont vendus sur des sites, il n'y a pas de problème pour lui. Enfin, selon la dose, il pense que c'est tolérable : *« je reste dans les normes, je veux pas non plus me niquer la santé, une cure de temps en temps, je vais pas me tuer non plus, je fume pas... »*. Comme Sébastien, il considère que *« faut pas faire l'abus, faut pas faire ça toute l'année, faut pas faire le con. C'est clair qu'il faut faire des pauses »*.

D'ailleurs, il ne pensait pas au début consommer ce genre de produits, et ce sont des rencontres à la salle qui ont accéléré les choses : *« c'est un prof de 40 ans qui est à la salle de muscu. Il m'a fait comprendre par a + b que sans produits, ça sert à rien »*. De même, un autre qui faisait des concours lui a dit : *« c'est pas de la triche, c'est ça le bodybuilding »*. Mais cette logique est souvent incompréhensible et incomprise de l'extérieur, comme il le rappelle en citant une anecdote avec son médecin : *« il m'a dit « vous faites pas de concours ? ben alors pourquoi vous faites ça et tout ? », « pour moi, pour me sentir mieux », « ben faut aller voir un psy », « t'as pas compris toi » »*. C'est pourquoi il préfère rester dans « son monde ». Ce qui est certain aujourd'hui, c'est qu'il ne pourrait plus s'en passer et revenir en arrière : *« après tu peux plus t'en passer.... Ben c'est le gain, en fait, je me sens pas costaud, bien, comme je voudrais »*.

Ce deuxième groupe est révélateur des risques extrêmes que certains pratiquants peuvent être amenés à prendre pour aller le plus loin possible dans la transformation du corps. L'objectif est de se développer au maximum, et d'expérimenter les meilleures performances possibles. D'où le fait qu'il est difficile de revenir en arrière quand un pratiquant a connu un tel niveau, même si ces bodybuilders ont conscience des risques encourus. Simplement, leur évaluation et leur gestion s'inscrivent dans l'élaboration d'une logique coûts/avantages qui dépend là encore de la définition de la situation de chacun.

Autrement dit, les « adeptes » cherchent d'un côté à définir quel est le « bon » niveau de consommation de ces produits en retenant leur coût financier et en distinguant la consommation de l'abus de consommation, et de l'autre, ils souhaitent compenser au maximum les effets négatifs : prise de produits « réparateurs », cures et recherche d'informations. Sur ce dernier plan, nous voyons que le rapport aux autres pratiquants, selon des cercles plus ou moins proches, est déterminant. Il l'est d'autant plus que la consommation de ce genre de produits ne semble pas se décider seule : c'est quelqu'un d'autre qui va inciter à le faire, en mutualisant son expérience, montrant que le « dopage » s'inscrit aussi dans un processus. C'est d'ailleurs par cette caractéristique que les bodybuilders du troisième groupe des « intéressés » pourraient être amenés à envisager la consommation de ces produits. Nous abordons leur cas ci-après.

### 6.2.1.3.3 Les intéressés

Dans le troisième groupe, qui englobe ceux qui déclarent n'avoir jamais testé ces produits mais envisageant de le faire pour la performance, nous y comptons tout d'abord Marc, fortement tenté : *« si y aurait pas de risques je le ferai mais bon vu les risques qu'il y a vaut mieux éviter. Si, j'peux l'envisager. Pas aujourd'hui, mais j'pourrais p't'être l'envisager après je sais pas, selon s'il y a vraiment très peu d'effets secondaires »*. Diego aussi, pas intéressé pour le moment, laisse la porte ouverte à leur consommation, car elle lui permettrait d'atteindre plus rapidement ses résultats : *« pour l'instant, je suis pas dans un objectif de performance, à être le meilleur, donc non ; mais c'est vrai que c'est tenant quand on veut être le meilleur, le plus beau, le plus fort »*.

William est dans la même situation, car *« tu te dis que t'as pas assez »*. Mais il n'a jamais franchi le pas par peur des risques encourus : *« je me dis quand même tu vas sur internet, tu commences à lire des articles, ça te fait quand même peur »*. De même pour Damien, tenté *« comme tout le monde »*, bien qu'il n'en ait jamais pris : *« c'est trop dangereux, mais sur le long terme, on sait pas trop les conséquences qui peut y avoir »*. Ou encore Yvan, qui dit ne jamais avoir pris de produits interdits : *« ah non, jamais. C'est pas la peur de prendre, loin de là, c'est que j'y garderai pas. Mais j'me dis, des fois, pourquoi pas essayer...tous les jours moi j'y pense. Parce que moi je suis à deux doigts de le prendre...moi c'est tout le temps [qu'il y pense] »*.

Benjamin est également très tenté, ce sont les effets secondaires négatifs, qui l'ont toujours empêché de « tomber dedans » : *« j'ai déjà été tenté, mais je pense que vu les effets secondaires, que j'ai pu voir ou entendre, je pense que ça va être non...les avantages c'est clair que c'est le top, c'est une prise de masse directe, par contre, les inconvénients, y a pas mal d'effets secondaires »*. Enfin, Romain indique : *« j'en ai jamais pris mais je me suis toujours posé la question. Parce que c'est clair que tu dois faire des performances géniales...mais après y a tellement de risques que j'ai jamais voulu franchir le pas »*.

En somme, malgré la tentation éprouvée par les « intéressés », ce sont les risques qui freinent ces bodybuilders. Les aspects liés à la santé sont majoritairement mis en avant, car les effets secondaires négatifs sont redoutés. Nous allons constater que cette dimension est encore plus présente chez les « opposés », qui ne voient d'ailleurs aucun intérêt à envisager leur consommation.

#### 6.2.1.3.4 Les opposés

Ce quatrième groupe est le plus important numériquement, puisqu'il compte 9 bodybuilders ne souhaitant pas consommer, ou rejetant même les produits interdits. C'est le cas de Boris, très critique à leur égard : « *pour moi tu vois c'est de la tricherie. Moi je veux vraiment rien d'annexe, c'est moi et moi seul* ». Ce côté « triche » se retrouve aussi chez Martin : « *ça m'a jamais tenté, moi j'ai pas mal de potes qu'en prennent. Moi j'en éprouve pas le besoin parce que je fais pas de la compet, et puis j'ai une fierté à le faire sans tricher* ». Ce qui le rebute aussi, « *c'est l'aspect santé. Y a trop de risques. Pour ce que ça rapporte. Vaut mieux pas* ».

Benoît souhaite également resté en dehors de la consommation des produits interdits, dans le prolongement de sa philosophie de l'utilisation de suppléments : « *non [catégorique]...J pense qu'on n'a pas à en prendre. Mais je pense qu'une fois que t'es dedans, t'es accro au résultat, mais après on en veut toujours plus et tu t'arrêtes où ?* ». Nathan non plus n'a pas consommé de produits interdits et n'envisage pas de le faire : « *non, ça j'ai jamais osé... prendre des muscles ok, mais après...la testostérone, les anabolisants, je sais que ça accélère le rythme cardiaque, tu vois, et quand tu arrêtes, tu perds plus que ce que t'avais avant d'en prendre* ». Au-delà des aspects liés à la santé, ceux liés à la méritocratie comptent aussi, comme le précise Pierre : « *non, j'ai jamais essayé. C'est de la triche, c'est pas possible, c'est pas toi qui fait ça. C'est pas normal, c'est pas équitable, c'est pas juste* ».

Timéo non plus n'a été ni tenté ni intéressé : « *non, jamais. Déjà pour moi aucun intérêt, je cherche pas. Premièrement, j'ai jamais côtoyé des gars qui prenaient des substances illicites, ça a toujours été des produits qui étaient autorisés. Et puis en plus de cela, ça coûte horriblement cher, pour un résultat qui va être effectivement très rapide, mais c'est comme tous les dopages, c'est très éphémère. Non moi je privilégie la santé* ». Les motivations sont identiques chez Mathieu : « *non. Ben l'aspect santé, puis les effets secondaires. Je serais pas prêt à prendre ça parce que le jeu en vaut pas la chandelle* ». Enfin, Joris et Clément se rejoignent sur le rejet des produits interdits, soit par méconnaissance (Joris : « *je ne sais pas ce que c'est comme produit* »), soit par éthiques de conviction et de responsabilité (Clément : « *c'est un peu de la triche. Je pense pas que ce soit se respecter. Ça peut avoir des conséquences beaucoup plus graves que ce que ça en a l'air et j pense pas que ça fasse partie de l'esprit sportif* »).

Les deux principaux facteurs mis en avant par les « opposés » pour justifier d'une position distante, voire critique, à l'égard des produits interdits, sont les aspects liés à la tricherie d'une part, et ceux de nature sanitaire d'autre part. En consommer signifierait contredire une certaine éthique où la performance doit venir de « soi » uniquement, sans aide artificielle extérieure. De même, la dangerosité de ces produits comparée aux résultats obtenus représente une balance largement négative pour eux. En conséquence, pour un même contexte situationnel que celui des autres profils de bodybuilders évoqués précédemment, la logique coûts/avantages n'est pas mise en œuvre de la même manière. La pondération des risques en particulier est beaucoup plus forte pour ces bodybuilders. Or cette éthique n'est pas forcément fonction d'un niveau de développement particulier, puisqu'à la fois des bodybuilders débutants (Joris) et des « gros physiques » expérimentés (Pierre) s'y réfèrent.

Le dopage illustre à l'extrême le fait que les choix dans le bodybuilding engagent non seulement l'individu, mais aussi son environnement quotidien. Que ce soit la vie professionnelle, la vie amicale ou la vie de couple, l'investissement dans la pratique peut être tel qu'il oblige à redéfinir toute l'organisation de la vie quotidienne. Nous traitons de cette situation dans le dernier point, consacré à l'importance donnée au bodybuilding dans la vie quotidienne.

### **6.2.2 Importance donnée au bodybuilding dans la vie quotidienne**

Ce point concerne la place donnée au bodybuilding par rapport aux activités personnelles, c'est-à-dire surtout la vie de couple, la vie amicale et la vie professionnelle. Deux profils de bodybuilders se détachent à partir de là :

- les bodybuilders qui perçoivent le bodybuilding comme secondaire par rapport aux relations préalablement citées. Il s'agit des « non systémiques » ;
- les bodybuilders qui ont contraire l'estiment prioritaire, en étant prêts pour cela à organiser toute leur vie quotidienne autour et à partir de la pratique. Ce sont les « systémiques ».

Nous abordons ces deux catégories de bodybuilders ci-après.

#### **6.2.2.1 Les non systémiques**

Diego est représentatif de ce premier groupe. Pour lui, la pratique du bodybuilding – vécue sur le mode de la musculation rappelons-le – reste un loisir – bien que « sérieux » dans son esprit –, ce qui implique que d'autres sphères de l'existence sont prioritaires (pour lui les amis, les sorties) car « *si j'avais autre chose à faire de plus important, je faisais ce qu'il y avait de plus important* ». Sachant en effet que « *je suis pas un professionnel, je suis là pour me faire plaisir. On va rien gagner* ».

Dans le prolongement de l'expérience de Diego, Joris paraît mesuré dans son rapport à la pratique. Il dit ne pas organiser sa vie autour du bodybuilding (« *ah non moi pas du tout* »), et encore moins ressentir ses aspects contraignants (« *non, c'est juste un complément, pour dire de faire du sport* »). De ce fait, il ne se limite pas pour sortir, ou pour manger des aliments « interdits » dans le bodybuilding, d'autant plus qu'il pense qu'il « *éliminera* » lors de l'entraînement.

Martin est aussi modéré sur ce point car si le bodybuilding occupe une place importante dans sa vie, il ne la juge pas exclusive : « *j'dirais que dans ma vie, ouais, ça a beaucoup d'importance, mais ça ressurgit pas sur les autres.* ». Ce n'est pas parce qu'il a des objectifs en bodybuilding par exemple, qu'il va sacrifier les soirées ou les sorties entre amis, tout comme il déclare ne pas chercher à s'entraîner quand il est en vacances. Il ne s'en cache pas non plus, au niveau de son physique comme de sa consommation ostensible de certains produits, comme les shakers de protéines. C'est pour lui une activité comme une autre.

Boris n'est pas prêt non plus à sacrifier ses relations à cause de ce sport. Il l'utilise même pour faire de nouvelles rencontres, dont l'importance prime par rapport à la stricte logique de l'entraînement par exemple : « *j'essaye de faire en sorte de pas changer mes habitudes, que je sois avec quelqu'un ou pas, mais oui si je peux faire des concessions quand même, complètement* ». Pour Nathan aussi, le bodybuilding et la vie en dehors « normale » sont compatibles : « *moi j'aime bien sortir aussi. Non, ça m'a pas posé plus de problème que ça* ». Mais il dit néanmoins que depuis qu'il a sa nouvelle copine, il est « *moins dedans* ». Il se sent « *limite mieux* » comme ça. Tout comme Elouan, pour qui la vie de famille passe avant. Ensuite seulement vient le bodybuilding, malgré les risques qu'il a souligné d'une trop grande centration sur le corps, qu'il vit parfois.

Plus surprenant, bien qu'apparemment très engagé dans le bodybuilding – à travers la consommation de produits interdits notamment – Nahel affirme ne pas se priver lorsqu'il est invité chez des amis, il « accepte » de manger ce qu'ils lui proposent. Plus largement, comme il perçoit le bodybuilding comme un loisir, il a d'autres priorités dans la vie et privilégie la vie de famille. Il est prêt à rater des entraînements s'il le faut, sans culpabiliser.

Idem pour Lois, pour qui il peut y avoir des tensions au sein d'un couple si un des deux conjoints ne pratique pas. Mais ce n'est pas le cas aujourd'hui car elle pratique, c'est ce qui est arrivé avec son ancienne conjointe. Malgré l'aspect contraignant de la vie de bodybuilder, il ne se sent pas en manque de sociabilité. Déjà parce qu'il parle beaucoup à la salle, comme nous l'avons vu. Ensuite, il dit ne pas se priver de faire de soirées à cause de cela.

Benoît précise que si le bodybuilding est important, il ne constitue pas cependant le cœur de son existence : « *la priorité c'est pas la muscu, c'est pas le centre de ma vie. Depuis que j'ai rencontré ma femme, j'ai changé de boulot, j'ai fait autre chose de ma vie, du coup la priorité c'est ma famille et ma réussite professionnelle, la muscu vient en 3. C'est d'abord le boulot, voire ma femme et ensuite le boulot, dans l'autre sens* ».

Si les « non systémiques » semblent parvenir à mettre au second plan le bodybuilding par rapport à d'autres dimensions de la vie quotidienne, ce n'est pas le cas des « systémiques ». Nous présentons leurs témoignages.

### 6.2.2.2 Les systémiques

Parmi les « systémiques », nous trouvons tout d'abord les bodybuilders pour qui la centralité du bodybuilding n'est pas présentée comme problématique vis-à-vis de la famille (les « systémiques fonctionnaires » ; puis il y a au contraire ceux qui soulignent les difficultés à concilier les deux (les « systémiques entrepreneurs »). En effet, cet aspect nous paraît déterminant pour évaluer le degré d'engagement des bodybuilders. Si comme le disait Durkheim, la famille, en particulier la parentalité, oblige à être un « fonctionnaire du social », l'individu est alors prêt à s'oublier pour le collectif, donc à effectuer des concessions. Si ce n'est pas le cas, alors c'est la dimension « entrepreneur » qui prime : la famille est reléguée au second plan par rapport à l'objectif de développement musculaire.

#### 6.2.2.2.1 Les systémiques fonctionnaires

Ainsi, parmi les premiers, il y a Marc qui se dit prêt à organiser sa vie quotidienne, et notamment professionnelle, autour du bodybuilding : « *un petit peu quand même ouais. Faut que je puisse m'entraîner quoi qu'il arrive* ». Ceci implique même une sélection des types d'amis et de sorties à effectuer ou pas : « *l'autre fois on m'a appelé pour aller en boîte, j'ai dit non. Le lendemain je devais faire ma séance de jambes* ». Si pour lui le bodybuilding ne remet pas fondamentalement en cause son mode de vie, c'est surtout comme il le reconnaît parce qu'il vit encore chez sa mère et qu'il n'a pas beaucoup de relations sociales.

Pour Patrick aussi, comme le bodybuilding possède une place forte dans sa vie, il n'hésite pas à se présenter à ses collègues de travail en tant que bodybuilder, ce qui impose un certain dévoilement de soi qu'il assume : « *j'ai toujours assumé. Après les gens qui acceptent, et qui acceptent pas c'est leur problème* ». Par contre, il ne souligne pas de problèmes majeurs au niveau du couple, bien que l'obsession de son corps soit une des composantes de la vie à deux. Il le confirme : « *mais c'est clair que me voyant tous les jours dans le miroir j'me dis psychologiquement que je suis pas assez gros. J'lui [à sa conjointe] demande tous les jours* ».

Thierry ne rapporte pas non plus de difficultés au niveau du couple, bien que le bodybuilding soit aussi au cœur de son existence : « *il a une grosse place dans ma vie maintenant depuis tant d'années. Il fait même partie de ma vie. Ça fait vraiment partie de ma vie. A part entière* ». De toutes façons, il ne ressent pas forcément négativement les implications de ce mode de vie en termes de consommation ou de sociabilité, car « *je ne sors pas, je ne bois pas, je ne fume*



pas ». En tout cas, parce que son travail de policier est difficile, Thierry voit dans le bodybuilding une activité cathartique : « *d'où l'intérêt de se déchaîner sur les barres après de musculation* ». Il se dit en effet qu'il « *y a des moments j't'avouerais que j'ai vraiment pas envie d'aller à la salle mais si j'y vais pas je perds le travail que j'ai effectué donc des fois c'est une contrainte. Exemple, je pars 10 jours en vacances quelque part et je peux pas m'entraîner, quand je reviens j'me sens pas honteux de m'entraîner mais j'me sens pas bien* ». La peur de perdre le résultat obtenu l'obsède.

Pour William, l'importance prise par le bodybuilding dans sa vie fait qu'il estime ne pas être en mesure de réaliser d'autres activités. Il dit par contre que ce n'est ni contraignant pour sa vie de couple (notamment parce que sa femme « vit » aussi bodybuilding) ni pour sa vie amicale (« *j'ai pas trop ce souci parce que j'ai pas beaucoup d'amis. On n'a pas ce souci...on est tranquilles de ce côté-là* »). Dans un renversement de la problématique, c'est même celle-ci qui est présentée comme contraignante (« *souci* »), car l'essentiel est de travailler le muscle : « *c'est pour ça qu'il faut pousser, pousser, pousser, parce que ça te permet d'évacuer* ».

Pour Elliot, le bodybuilding occupe une place centrale dans son quotidien, à tel point que c'est obsessionnel : « *j'ai trop besoin du body pour m'apaiser en fin de compte, je suis pas bien si je vais pas à la salle de sport, je suis devenu addict à ça* ». Du coup, il culpabilise quand il ne s'entraîne pas : « *la dernière fois que j'y suis pas allé pendant une semaine sans m'entraîner, j'étais à deux doigts de la crise de nerfs, parce que je vais perdre* ». Et c'est pourquoi il s'entraîne même en vacances. Mais il pense que sa relation de couple n'en est pas perturbée pour autant car sa conjointe pratique elle-même, étant dans la même logique que lui. Elle a d'ailleurs un rôle régulateur, notamment en ce qui concerne la prise des produits interdits : « *dans le couple, ma femme est totalement au courant de ce que je prends et au contraire, je voulais que quelqu'un dans ma famille soit au courant pour...pouvoir me dire, « stop, ça va trop loin », et qui me contrôle* ».

La situation de Romain est proche, au sens où le bodybuilding possède « *une place quand même assez importante, beaucoup de choses s'organisent autour de ça, et puis par exemple en vacances j'essaye toujours de m'entraîner, de trouver un club de muscu ou pas partir trop longtemps. Et puis ma femme pratique aussi donc pour les repas c'est plus facile. Mais c'est clair, c'est souvent prioritaire* ». Il précise : « *si tu te renfermes trop sur ton corps à un moment donné tu penses qu'à ça. Je pense qu'au début j'avais un peu ce côté obsessionnel. Maintenant moins car j'ai d'autres choses dans ma vie, surtout ma famille. Mais des fois tu te dis si j'y vais pas de vais perdre alors tu te forces et après ça va mieux* ».

Timéo donne aussi une place centrale au bodybuilding, ce qui l'a par exemple amené à évoluer dans le fait d'assumer les aspects de sa pratique au quotidien, vis-à-vis des autres (notamment consommer ses suppléments devant ses collègues). En ce qui concerne la compatibilité avec sa vie de couple, il dit ne pas avoir de problèmes. Au contraire, comme le bodybuilding oblige à mieux

s'organiser, cela est favorable à la vie de couple : « *faut être rigoureux...quand un sport a des contraintes et des exigences et qu'on s'y plie, règles de vie, règles d'hygiène, ça ne peut être que formateur* ». Sinon, au niveau des vacances, il fait un vrai break, aussi bien au niveau des produits que de l'entraînement : « *la pause elle est même salutaire. Je pense que une semaine quinze jours si on ne fait rien, eh bien on va repartir avec encore plus de pêche et on va vite récupérer* ».

Enfin, Sébastien précise qu'il n'a pas eu de concession à faire lorsqu'il était très fortement engagé, car il n'avait pas de vie de famille...ce qui montre d'une certaine manière un fort engagement : « *j'en avais pas, j'étais tout seul. C'était l'avantage que j'avais par rapport à d'autres gens. Quand j'en ai eu marre, j'ai arrêté, j'ai rencontré une copine* ».

Ces bodybuilders « systémiques fonctionnaires » ne perçoivent donc pas d'incompatibilité entre leur degré d'engagement et la vie de famille, en particulier au niveau du couple. Ce n'est pas le cas pour les « systémiques entrepreneurs », qui vivent même parfois de profondes tensions.

#### 6.2.2.2.2 Les systémiques entrepreneurs

Matis (soulignant par ailleurs son besoin de repos total pendant les vacances) tout d'abord commence par rappeler qu'il doit sans cesse négocier au niveau des repas de famille : « *ben moi en fait, qu'il y ait du monde à la maison ou pas, je fais mon repas à côté. Quand y a un repas que j'ai pas envie de manger, je fais mon repas* ». Mathieu, bien que débutant, commence par souligner aussi ce point. En effet, la pratique prend de plus en plus d'importance, au point de devenir parfois contradictoire avec la vie de famille : « *soit je mange à peu près comme eux, ou si je trouve que c'est pas assez protéiné, je me refais un petit truc à côté* ».

De la même façon, Yvan évite au maximum les repas de famille, qui vont à l'encontre de ses objectifs : « *le pire c'est les repas de famille le dimanche. Je bouffe un peu avant le repas de famille, puis là-bas je mange un peu pour dire que je mange quelque chose, et puis même je leur dis « je suis sorti hier soir, j'ai pas trop faim »* ». Mais plus largement, il montre les incidences négatives au niveau du couple du fait de cette centralité du bodybuilding : « *je suis obsédé de moi...tout s'organise en fonction de ça...D'ailleurs, pour les vacances, je cherche toujours [long blanc en regardant son épouse, présente au moment de l'entretien]. L'année dernière, non y a deux ans, j'étais parti, j'avais les poids dans la voiture* ».

Cela l'embête, mais il assume : « *elle en a plein le cul, c'est à la limite, c'est même trop loin. Elle me dit que je suis trop obsédé...de mon corps, ci et ça. Ouais mais je lui dis « j'en chie tellement pour l'avoir, c'est tellement dur que... », j'ai pas envie de tout perdre du jour au lendemain, voilà...moi je vis pas pour les autres, je vis pour moi* ». Il termine en concluant que son épouse peut divorcer si elle n'est pas prête à respecter sa passion : « *si ma femme elle*

*me dit divorce, ou sinon c'est la muscu, je divorce ! C'est vrai c'est une obsession ». L'appel du bodybuilding est plus fort que lui : « elle elle voudrait plus sortir avec moi, moi aussi, j'ai envie, mais je peux pas, je peux pas...c'est à la limite là....c'est la cata... ».*

De même, pour Gaël, le bodybuilding est un système de vie à part entière. Toute sa vie tourne autour, et sa conjointe doit s'adapter : *« ouais parce que c'est la première chose à laquelle je pense quand je me lève. Quand j'me lève, ma journée je l'organise en fonction de ma musculation et de mon entraînement. Je suis égoïste mais si Caro me dit « ce soir tu t'entraînes pas » je suis désolé mais j'y vais ».* Il rappelle alors ses choix de vacances qui sont effectués en fonction de sa capacité à pouvoir s'entraîner : *« la première chose que je regarde c'est où y a une salle de sport. Je pars dans un Club Med y a pas de salle de sport je n'y vais pas ».* Il conclue : *« c'est pas facile à vivre des gens comme nous parce qu'on est toujours dans la musculation. C'est comme le mec qui a besoin de son pack de bière tout le temps, comme le mec qu'a besoin de fumer, ... nous c'est la muscu ».* Le bodybuilding est donc pour lui plus qu'un sport avec *« beaucoup de concessions. C'est une vie, c'est un mode de vie. Donc ou tu prends tout, ou tu prends rien ».*

En ce qui concerne Clément, le bodybuilding est aussi important dans sa vie. Compte tenu de son âge, il est même prêt à se distancier du jugement de ses parents concernant ce sport pour mieux le vivre : *« au début mes parents étaient pas du tout pour que j'en fasse et ils le sont toujours pas d'ailleurs ».* Même dans sa vie de couple, s'il est enclin à faire des concessions car sa conjointe lui reproche d'y passer trop de temps, elles doivent demeurer limitées, le bodybuilding restant prioritaire : *« réduire ça m'arrive de temps en temps, mais arrêter complètement non, c'est hors de question ».* De même, il dit profiter de ses vacances non pas pour se reposer, mais pour en faire encore plus, car *« c'est plutôt que j'ai mauvaise conscience quand je pratique pas. Ça fait partie du quotidien, donc c'est vrai que quand je peux pas pratiquer, ça me dérange ».* Son souci de la nutrition l'amène dans cette perspective à éviter ou à faire attention à son comportement alimentaire lors des soirées : *« ça m'arrive de pas trop manger dans les soirées ».* Même profil chez Damien, qui avec plus de vécu, déclare que le bodybuilding est central dans sa vie. Il affirme par exemple que son travail professionnel est organisé autour de lui : *« c'est vrai que moi j'ai tablé de toujours pouvoir m'entraîner. Je m'suis toujours accroché mais ça a été payant quand même ».*

Pour Clovis, dont le profil se rapproche de celui de Gaël, le bodybuilding est plus qu'un sport, c'est toute une philosophie de vie, impliquant des concessions au niveau du couple : *« oui. Et ça te permet d'être carré. Surtout. En body, tu y fais sérieusement, tu manges telle et telle chose, c'est tout bien planifié tout bien cadré tout ça, et dans la vie c'est pareil, ça t'aide, ça t'aide. A rien prendre à la légère ».* Cela explique pourquoi même en vacances, il n'abandonne pas tout sport quand il le peut, et continue aussi à prendre des produits (notamment *« de la protéine. J'prends que de la protéine. Il me faut toujours de la protéine »*). Cette partie de l'entretien laisse poindre une codification toujours présente de l'existence, où la norme contraignante est même renforcée lors des

périodes de relâche : celles-ci sont limitées et ont pour fonction de rappeler la force de la règle. Elles jouent un rôle essentiel dans le contrôle social.

Idem pour Benjamin, même s'il sait qu'il est dans le « tout » et finalement dans le « trop » bodybuilding : « *tout à fait ouais. C'est sûr, j'te dis franchement, il fait beau dehors, j'aimerais bien être au lac, j'aimerais être avec mes amis en train de faire la fête, des fois j'ai refusé de sortir pour justement garder cet entraînement, pour m'entraîner, donc c'est pas mal de sacrifices quand même, des fois on se demande ce qu'on fout là, c'est sûr* ». Même lorsqu'il est en vacances, il a du mal à « couper » totalement. C'est pourquoi il termine en précisant que « *je pense qu'on est tombé...enfin à mon niveau c'est de l'obsession. J'en suis même sûr, j'en suis convaincu* ».

De même, Thibault considère que le bodybuilding occupe une place centrale dans sa vie, quasiment « *un esclavage, parce que tu sais plus t'en passer, tu sais plus t'en passer. C'est une catastrophe. Tu pars 15 jours en vacances, tu dois avoir une salle de fitness. T'es obligé. C'est pas bon ça* ». Cette obsession existe car il avoue avoir peur de tout perdre : « *ouais c'est ça. Ouais parce que dès qu'on arrête une semaine, il faut 2 semaines pour rattraper, t'arrêtes 2 mois, il faut 3 mois pour rattraper, c'est horrible, faut pas perdre tout ce que t'avais quoi* ». C'est pourquoi il tente de réduire cette dépendance : « *j'essaye de moins en moins mais c'est pas évident. J'me suis dit « bon maintenant t'es esclave de ton corps »* ». Cela rentre parfois en tension avec sa vie de couple d'ailleurs : « *ouais, donc, j'ai eu des couples où ça m'a posé des problèmes. J'étais un exemple, mais les autres qui comprenaient pas, oui, c'était un problème....quand moi je prends des trucs ici sans sauces, machin et elle elle prend des...ça fait chier* ».

Cédric a connu aussi ce genre de problème il y a quelques années, même s'il est moins engagé depuis, puisqu'il commence par dire clairement que « *faut remercier ma femme qui m'a supporté* ». En effet, ce sport est contraignant, au-delà même des règles d'entraînement et de diététique : « *quand t'es tellement passionné, t'organises ta vie, c'est pour ça quand les gens te disent « oh j'ai pas le temps », c'est pas une question de temps, c'est une question d'organisation, de priorité...c'était le centre de ma vie...[il souffle] à un certain moment faut arrêter. Et j'étais nuit et jour et jour et nuit* ». Ainsi, « *quand je partais en vacances, j'avais l'adresse de la salle. Je choisissais mon endroit de vacances par rapport à la salle. Tout le temps. Tout était programmé* ». En fait, il est même parvenu à ce que sa femme partage la philosophie du bodybuilding, alors qu'elle n'aimait pas du tout au début de leur relation : « *elle aimait pas le body au départ. Et c'est en parlant, en discutant qu'elle a appris à le connaître, à savoir ce que je pensais des gens, et voilà. Et j'ai même réussi à lui faire faire de la compétition, deux années de suite championnat de France* ».

Pour Théo aussi, tout s'organise autour du bodybuilding : « *oui...parce que tu sais c'est pas le rendez-vous qui va être prioritaire, c'est la salle. C'est sûr. J'ai pas le choix, moi c'est d'abord le boulot, après la salle, et après le reste à côté. Quand je dis le reste, le reste, c'est les sorties, y a ma copine avant [rires]* ». Ainsi, il évite de partir en vacances pour ne pas « couper »

(entraînement comme produit), ce qu'il reconnaît comme un indicateur de rapport obsessionnel au bodybuilding : *« j'arrive pas à arrêter la muscu, même une semaine à faire une pause. Tout le temps faut que j'y aille, que j'y aille et y a des fois, où je me dis putain enfin voilà, je devrais passer mon temps à faire autre chose, mais non, je peux pas »*. Il précise que juste après : *« c'est tellement maladif, c'est tellement obsessionnel, que j'ai franchi des caps qui à la base était hors de question que je franchisse »*.

Sur le plan de l'impact sur les relations de couple, une certaine complexité existe, qui pourrait même créer des difficultés à terme. Même si aujourd'hui c'est elle qui lui injecte de la testostérone et l'évalue quant à ses progrès, Théo ne lui fait pas totalement confiance, et est prêt aussi à la tromper pour aller plus loin : *« elle est pas toujours honnête. Je le sais, m'en doute. Puis bon elle aime pas trop la musculation, tout ça, elle aime pas trop les gars trop musclés. Même là elle me dit, maintenant tu arrêtes, c'est fini...mais bon, j'ai encore envie, j'ai envie d'essayer autre chose »*. C'est pourquoi il aime avoir son monde à lui à la salle, sans sa conjointe : *« je me sentirai pas à l'aise si elle était là, je me sentirai surveillé, c'est mon coin, c'est mon endroit, je fais ma muscu avec les gens que je connais, voilà, j'aime bien »*. Il compte sur sa relation de couple pour restreindre son côté obsessionnel, en devenant un « fonctionnaire » : *« quand j'aurais des gamins, j'espère que ça arrêtera »*.

Lucas ne souligne pas non plus de problèmes particuliers, ce qui fait qu'il assume complètement sa vie de bodybuilder et ses implications diverses, notamment lorsqu'il doit prendre des produits devant les autres : *« j'assume totalement. Mais voilà, je vais être invité, je vais avoir un plat, je vais savoir faire la différence dans mon assiette entre ce qui est bon pour moi et ce qui est pas bon. De toutes façons, on est tous à peu près dans la même logique »*. Il choisit aussi toujours un lieu de vacances où il pourra s'entraîner, ce qui d'ailleurs lui pose problème dans la vie de couple : *« ça devient même obsessionnel parce que ça pèse aussi sur le couple, j'ai une amie, et elle comprend pas. Elle est pas sportive, j'essaye de la mettre petit à petit, donc là aujourd'hui oui c'est assez pesant par rapport à ça »*.

Au terme de ce chapitre, il apparaît que l'analyse du discours des acteurs fournit des éléments très intéressants pour comprendre leurs motivations de la pratique du bodybuilding. En particulier, trois points majeurs peuvent être mis en avant :

- les visions et les trajectoires dans le bodybuilding sont très différenciées. Plusieurs logiques sont à l'œuvre, qui conditionnent des rapports individuels pluriels à l'entraînement, aux médias, à la nutrition, à la supplémentation et au dopage ;
- il semble y avoir pour certains un « avant » et un « après » entrée dans la pratique. En reprenant les mots des pratiquants, « se prendre au jeu » amène à revoir la définition de la situation et à aller potentiellement de plus en plus loin dans la pratique ;

- enfin, ces parcours doivent être reliés à la situation de chaque bodybuilder dans toutes ses dimensions. Autrement dit, le rapport au bodybuilding dépend du poids de la famille, du capital culturel et de l'emploi salarié. Ces éléments paraissent accélérer ou freiner la trajectoire individuelle dans le bodybuilding.

De telles remarques conclusives nous incitent alors à confronter de façon plus approfondie nos données de terrain à nos hypothèses de départ, pour être en mesure de porter un regard réflexif sur notre « tribu ».



## Chapitre 7 : Regard réflexif sur la tribu des bodybuilders

---

Les développements des deux chapitres précédents ont permis de comprendre les logiques à l'œuvre dans la pratique du bodybuilding. Si notre analyse a fait ressortir des points de convergence, elle a aussi révélé une pluralité de motivations. De nombreux éléments semblent liés à la question l'identité de sexe masculine, mais d'autres facteurs paraissent être déterminants. La logique est similaire pour l'engagement dans le bodybuilding : bien que ce sport nécessite une implication forte pour réussir, tous les pratiquants ne la mettent en œuvre ni selon la même intensité, ni selon les mêmes modalités. En clair, nos données de terrain confirment les études montrant qu'il n'y a pas une, mais des logiques dans le bodybuilding (Monaghan, 2001).

Par rapport à notre problématique et nos hypothèses de départ, il est important d'aller plus loin dans la compréhension du sens sexué de la pratique et des déterminants de l'engagement. Plus précisément, nous nous interrogeons dans ce chapitre sur les relations entre les deux axes majeurs de notre recherche : « identité masculine » et « engagement dans la pratique ». Dans cette perspective, nous cherchons dans une première partie à savoir dans quelle mesure la pratique du bodybuilding peut permettre de combler une fragilité ressentie, liée à l'identité de sexe. Au cours d'une seconde partie, nous insistons sur les façons dont un individu devient un bodybuilder, notamment en reliant leur parcours aux notions de « carrière » et de « travail ».

### 7.1 Identité masculine et engagement : quels liens ?

Après avoir précisé des éléments méthodologiques qui nous ont guidés dans l'analyse de nos données, nous présentons dans un second temps les résultats obtenus à partir de l'application de cette méthode.

#### 7.1.1 *Éléments méthodologiques*

Ce point présente dans un premier temps une synthèse des données collectées, qui ont permis la construction de deux indices synthétiques relatifs à l'identité de sexe masculine et à l'engagement. Leur présentation est l'objet d'une seconde section.

##### 7.1.1.1 Synthèse des données

Dans notre perspective initiale, nous avons supposé que plus la fragilité est grande (donc plus l'identité de sexe est faible), plus l'engagement devrait être important. Les classifications opérées à partir du discours et des



comportements des acteurs de chaque pratiquant ont permis de les situer par rapport aux deux axes de recherche<sup>156</sup>.

Dans un deuxième temps, nous détaillons les fréquences des réponses données pour chaque dimension qui compose ces axes<sup>157</sup> :

**Tableau 15 : Fréquence des réponses données pour l'identité de sexe**

<b>Identité de sexe masculine</b>	
<b>Dimensions</b>	<b>Fréquence des réponses</b>
<b>1. Sentiment de masculinité et motivations</b>	
1.1 Fragilité	25
1.2 Pairs	14
1.3 Valeurs	6
1.4 Sport	9
1.5 Non renseigné	1
<b>2. Volonté de masculinité par le corps</b>	
2.1 Dichotomie	25
2.2 Equilibre	11
2.3 Non renseigné	1
<b>3. Déférence et confiance à l'égard des femmes</b>	
3.1 Attractifs	10
3.2 Ciblés	13
3.3 Indifférents	5
3.4 Ambivalents	12
3.5 Oppresseurs	2
3.6 Pour soi	23
<b>4. Déférence et confiance à l'égard des autres bodybuilders</b>	
4.1 Envieux purs	13
4.2 Envieux relatifs	12
4.3 Coopétiteurs	8
4.4 Indifférents	2
4.5 Non renseigné	1
<b>5. Déférence et confiance à l'égard des hommes</b>	
5.1 Meilleurs	16
5.2 Subalternes	11
5.3 Ambivalents	7
5.4 Indifférents	14

Source : Auteur.

<sup>156</sup> Pour plus de détails, voir les annexes 17 à 20.

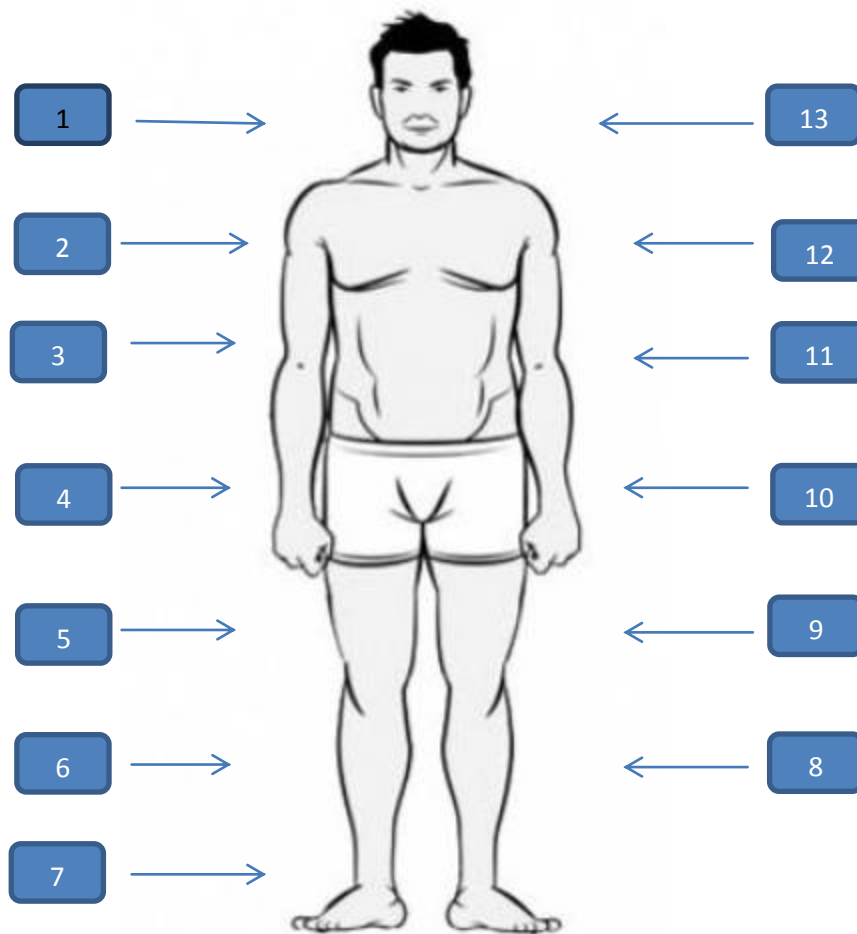
<sup>157</sup> Les chiffres correspondent aux réponses données, et non aux cas traités. Cela signifie que les réponses sont comptabilisées autant de fois qu'elles sont données, un bodybuilder ayant exprimé plusieurs préférences dans son discours.

**Tableau 16 : Fréquence des réponses données pour le degré d'engagement dans la pratique**

<b>Degré d'engagement dans la pratique</b>	
<b>Dimensions</b>	<b>Fréquence des réponses</b>
<b>1. Degré de développement musculaire</b>	
1.1 Ectomorphe	5
1.2 Mésomorphe	12
1.3 Endomorphe	13
<b>2. Volonté de transformation du corps</b>	
2.1 Radicaux	9
2.2 Ambitieux ascendants	11
2.3 Ambitieux descendants	5
2.4 Modérés	4
<b>3. Temporalité et vécu de l'engagement</b>	
3.1 Acharnés extrêmes	17
3.2 Acharnés sérieux	9
3.3 Passionnés	4
<b>4. Socialisation et intégration au bodybuilding</b>	
4.1 Inspirés	11
4.2 Informés	10
4.3 Fans	4
4.4 Solitaires	3
4.5 Non renseigné	2
4.6 Naturels	2
4.7 Internes	3
4.8 Externes	3
4.9 Rationnels	21
4.10 Non renseigné	1
4.11 Désintéressés	8
4.12 Intéressés	7
4.13 Adeptes	4
4.14 Opposés	9
4.15 Non renseigné	2
<b>5. Importance du bodybuilding dans la vie</b>	
5.1 Non systémiques	8
5.2 Systémiques fonctionnaires	8
5.3 Systémiques entrepreneurs	12
5.4 Non renseigné	2

Source : Auteur.

D'après les réponses transposées dans ce tableau, le profil type du pratiquant que nous pouvons établir, selon la plus importante fréquence de réponses serait le bodybuilder suivant :

**Schéma 5 : Profil type du bodybuilder de notre groupe sélectionné**

Source : Auteur.

Sachant que les numéros correspondent à un bodybuilder :

- 1- entré dans la pratique pour combler une fragilité ;
- 2- préférant la dichotomie musculaire, c'est-à-dire les muscles du haut du corps ;
- 3- n'ayant pas pour but d'attirer les regards féminins sur son corps, mais pensant que ce dernier les attire malgré tout ;
- 4- étant dans un rapport d'admiration à l'égard des autres bodybuilders ;
- 5- se sentant par contre supérieur aux autres hommes ;
- 6- ayant malgré tout le sentiment de pratiquer « pour lui » ;
- 7- ayant un physique endomorphe ;

8- étant un ambitieux ascendant, donc se situant dans une phase de progrès musculaires ;

9- étant un acharné extrême à l'entraînement ;

10- privilégiant la recherche de l'information maximale (« inspirés ») ;

11- accordant une importance majeure à la nutrition comme à la supplémentation (« rationnels ») ;

12- étant par contre opposé au dopage ;

13- donnant une place majeure à ce sport dans la vie de tous les jours (« systémiques entrepreneurs »).

D'après ce profil type, la fragilité ressentie va de pair avec un investissement important à l'entraînement et dans la vie de tous les jours, même si le dopage est rejeté. L'engagement à l'entraînement permet alors de développer prioritairement les muscles du haut du corps, qui sont perçus comme des facteurs d'attractivité supplémentaire auprès des femmes, et un gage de supériorité vis-à-vis des autres hommes. En somme, la fragilité de l'identité de sexe ressentie induit un engagement prononcé.

Mais dans le but d'avoir une vision plus approfondie de cette relation, nous construisons deux indices simples relatifs à ces deux axes de recherche.

### **7.1.1.2 La construction de deux indices synthétiques**

Pour chacune des 5 composantes respectives des deux axes, nous leur attribuons un score : 0 (faible) ; 0,5 (intermédiaire) ; 1 (élevé), ce qui permet de totaliser un score sur 5. Pour l'indice relatif à l'« identité masculine », un score de 1 signifie un sentiment de masculinité très prononcée, donc l'absence ressentie de fragilité. Pour l'indice relatif au « degré d'engagement », un score de 1 correspond à un investissement très marqué dans la pratique, où la vie de l'individu concerné est très dépendante du bodybuilding. Par déduction, plus le score total pour chaque composante est proche de 5 plus l'« identité de sexe » et le « degré d'engagement » dans la pratique sont forts.

En conséquence, pour parvenir à attribuer un score à chaque composante, et donc à chaque indice, pour tous les pratiquants, nous utilisons des (+) et des (-). Lorsque pour chaque composante il y a une majorité de (-), la note de 0 est attribuée, lorsque les (-) et les (+) sont numériquement équivalents, la note de 0,5, et enfin, la note de 1 lorsque les (+) sont plus fréquents que les (-). En effet, nous cherchons à tenir compte du fait que certains bodybuilders formulent parfois des réponses dont les éléments sont ambivalents, voire contradictoires. De plus, les pondérations ne sont pas toujours les mêmes, selon l'importance que nous donnons à une dimension.

Plus concrètement, nous précisons ci-après quels éléments sont retenus pour construire cet indice, à propos de l' « identité de sexe masculine » :

1. La « fragilité » mise en avant est fortement pondérée négativement (- -), alors que la « passion », les « pairs » et les « valeurs » sont enregistrés avec un faible coefficient positif (+) ;

2. Comme nous avons associé à ce point les muscles prioritaires à développer pour apparaître plus masculin, soit les pectoraux, les bras et les abdominaux renvoyant à la « dichotomie », nous leur donnons le signe (-) et celui de (+) aux références à un équilibre corporel (« harmonie »).

3. Le rapport aux femmes se décline en plusieurs éléments. Tout d'abord, la volonté de capter le regard des femmes en étant « attractifs » est créditée d'un double signe négatif (- -), car c'est un signe d'une volonté de recouvrer une identité défaillante grâce aux femmes. Dans cette même perspective, les bodybuilders qui ne déclarent pas rechercher explicitement ce regard, mais l'apprécier (« ciblés ») ont le signe (-). Il en va de même pour la référence à l' « oppression » (- -), assimilée à une volonté d'inférioriser les femmes par « fantasme de la réversibilité » (Fraisse, 2001), donc à un mal-être vis-à-vis des femmes. Par contre, les « ambivalents » (+) et les « indifférents » (++) sont crédités de signes positifs, tout comme la référence à une pratique « pour soi » qui est plus fortement coefficientée (++).

4. Pour cet item, les « envieux purs » sont considérés comme les plus fragiles car ils se positionnent dans une situation d'infériorité à l'égard des autres bodybuilders (- -). C'est aussi le cas des « envieux relatifs », bien que dans une moindre mesure (-). Par contre, les « coopérateurs » sont dans une relation différente, car même s'ils sont en compétition avec d'autres bodybuilders, ils sont aussi attentifs à leur aide (+). Enfin, les « indifférents » possèdent un coefficient plus élevé (++), car cette relation n'est pas leur préoccupation.

5. A l'instar de l'item précédent, toute confrontation avec les autres hommes vécue positivement, ou toute indifférence à leur égard, possède un signe doublement positif (++) . Par contre, un sentiment d'infériorité mis en avant par les « subalternes » (- -) ou les « ambivalents » (-) est perçu négativement.

En ce qui concerne l'indice du « degré d'engagement » :

1. Nous hiérarchisons les physiques<sup>158</sup> selon le degré d'engagement dans le bodybuilding qu'ils représentent. Plus précisément, un physique ectomorphe correspond (-), un physique mésomorphe à (+) et un physique endomorphe (++) . Même si nous avons spécifié qu'un profil mésomorphe s'inscrit dans l'esprit du bodybuilding et incarne une maîtrise importante du corps difficile à obtenir, nous lui accordons moins d'importance que pour un profil endomorphe. Cela s'explique par le fait que nous considérons que ce genre de physique est

---

<sup>158</sup> Voir p 88.

pleinement dans la logique de l'extrême et de l'augmentation perpétuelle du corps qui caractérise le bodybuilding.

2. Justement, le bodybuilding étant un sport où il existe « *no limit* » de développement corporel, nous attribuons la note la plus élevée aux « radicaux » (+++), à l'inverse des « modérés » (-). Entre les deux, se situent les « ambitieux ascendants » (++) qui sont dans une volonté de progression, et les « ambitieux descendants » (+) qui ont souhaité ralentir leur engagement de ce point de vue, même s'ils ont expérimenté un niveau de développement corporel important.

3. En ce qui concerne la temporalité de l'engagement, pour des raisons similaires que l'item précédent, le degré d'engagement le plus élevé (« acharnés sérieux ») est crédité de la valeur maximale (++). Puis viennent les « acharnés sérieux » (+) et les « passionnés », qui donnent moins d'importance à l'entraînement (-). Nous rajoutons également la durée d'engagement dans la pratique, avec des scores plus ou moins importants selon la date de début : moins de deux ans (--), entre 2 et 5 ans (-), entre 5 et 10 ans (+), plus de 10 ans (++).

4. Pour le degré de socialisation et d'intégration au bodybuilding, rappelons que plusieurs points sont considérés. Tout d'abord, pour l'« information », il y a les « inspirés » (++) , les « informés » (+), les « fans » (+) et les « solitaires » (- -). Ensuite, concernant la « consommation », les valeurs données varient plus fortement. Nous considérons que surveiller sa nutrition et se supplémenter dénotent un engagement fort dans la pratique, pour atteindre plus facilement les objectifs fixés. Ainsi, les « naturels » étant les plus distants à cet égard, ils sont de ce fait les moins bien coefficientés (- -).

De même, comme le recours à une « aide extérieure » via la supplémentation représente pour nous un comportement plus volontariste que la seule nutrition, nous n'accordons pas des coefficients identiques aux « internes » (+) et aux « externes » (++) . Dans cette perspective, les « rationnels » sont les plus déterminés (+++). Enfin, pour le « dopage », nous avons procédé de manière similaire, étant donné qu'il s'agit d'une des dimensions les plus sensibles du bodybuilding. La consommation de produits interdits marque une fracture dans l'engagement entre les pratiquants, et crée souvent un effet cliquet. C'est pourquoi les différentes sous-catégories sont pondérées de la façon suivante : les « désintéressés » (++) , les « intéressés » (+), les « adeptes » (+++), les « opposés » (- - -).

5. Pour finir, à propos de l'importance donnée au bodybuilding dans la vie de tous les jours, nous pensons que les moins engagés sont les « non systémiques » (-), puis les « systémiques fonctionnaires » (+) et enfin les « systémiques entrepreneurs » (++) .

Ces éléments d'explication étant précisés, nous présentons dans la partie suivante les résultats obtenus à partir de l'application de notre méthode.

### **7.1.2 Les résultats**

La mise en évidence de nos résultats s'effectue en deux étapes. Dans un premier temps, nous revenons sur les liens entre identité masculine et engagement, avant de donner ensuite des éléments d'interprétation.

#### **7.1.2.1 La relation croisée identité masculine-engagement**

Nous mettons en relation ici nos deux axes centraux d'analyse, de différentes manières. En premier lieu, notre méthodologie permet croiser les données, et de fournir des coefficients et des scores pour chaque pratiquant, à partir de pondérations accordées à leurs réponses (en utilisant la méthode des (+) et des (-) présentée ci-dessus)<sup>159</sup>. Cette technique a l'avantage de permettre de situer chaque bodybuilder par rapport à nos deux axes centraux d'analyse, ainsi que de les positionner les uns par rapport aux autres, à partir de là. L'idée est de mettre en évidence un lien entre le score pour l'« identité » et pour l'« engagement », selon nos deux hypothèses de départ. Pourtant, il semble à partir de là difficile d'établir un lien fort entre les scores aux deux axes, ce que confirme le tableau suivant :

---

<sup>159</sup> Voir les annexes 21 et 22.

**Tableau 17 : Score identité et score engagement dans la pratique des bodybuilders**

Pseudonymes	Score identité	Score engagement
Diego	1	0,5
Marc	1	5
Patrick	1	5
Thierry	2.5	5
Gaël	0	5
William	1	5
Joris	1.5	0.5
Clément	2	2,5
Damien	4	5
Martin	3.5	3.5
Clovis	1.5	5
Nahel	1.5	3
Benoit	1.5	5
Benjamin	1	5
Boris	3	3
Thibault	1.5	5
Cédric	2	5
Sébastien	2	5
Lucas	2	5
Nathan	2	3.5
Lois	2	4
Matis	2.5	4
Yvan	2.5	5
Elliot	1.5	5
Timéo	2	5
Elouan	1	3
Théo	0.5	5
Pierre	3	4
Mathieu	2	2.5
Romain	1	5

Source : Auteur.



Pour aller plus loin, nous classons dans les deux tableaux suivants les pratiquants, soit en fonction des scores croissants relatifs à l'identité, soit en fonction des scores croissants relatifs au degré d'engagement :

**Tableau 18 : Score identité et score engagement dans la pratique croissant**

Pseudonymes	Score identité	Score engagement
Diego	1	0,5
Joris	1,5	0,5
Clément	2	2,5
Ludovic	2	2,5
Elouan	1	3
Nahel	1,5	3
Boris	3	3
Nathan	2	3,5
Martin	3,5	3,5
Lois	2	4
Matis	2,5	4
Pierre	3	4
Gaël	0	5
Théo	0,5	5
Marc	1	5
Patrick	1	5
William	1	5
Benjamin	1	5
Romain	1	5
Clovis	1,5	5
Benoit	1,5	5
Thibault	1,5	5
Cédric	2	5
Sébastien	2	5
Mick	2	5
Timéo	2	5
Elliot	2,5	5
Thierry	2,5	5
Yvan	2,5	5
Damien	4	5

Source : Auteur.

**Tableau 19 : Score identité croissant et score engagement dans la pratique**

Pseudonymes	Score identité	Score engagement
Gaël	0	5
Théo	0,5	5
Elouan	1	3
Marc	1	5
Patrick	1	5
William	1	5
Benjamin	1	5
Romain	1	5
Diego	1	0,5
Nahel	1,5	3
Clovis	1,5	5
Benoit	1,5	5
Thibault	1,5	5
Joris	1,5	0,5
Lois	2	4
Cédric	2	5
Sébastien	2	5
Lucas	2	5
Timéo	2	5
Clément	2	2,5
Mathieu	2	2,5
Nathan	2	3,5
Matis	2,5	4
Elliot	2,5	5
Thierry	2,5	5
Yvan	2,5	5
Boris	3	3
Pierre	3	4
Martin	3,5	3,5
Damien	4	5

Source : Auteur.

La mise en parallèle des scores pour les deux variables nous incite à poursuivre plus loin dans l'analyse, en essayant notamment de fournir quelques éléments d'interprétation sur la relation identité masculine-degré d'engagement.

### 7.1.2.2 Eléments d'interprétation

Si nous considérons qu'une identité de sexe faible correspond à un score inférieur ou égal à 2, et qu'un degré d'engagement élevé est un score supérieur ou égal à 4, il y a 16 pratiquants ayant une faible identité qui sont très engagés. 5 ont un niveau d'engagement médian (entre 2,5 et 3,5). De même, 2 seulement ont un degré d'engagement très faible (0,5).

Nous donnons plus de détails dans le tableau suivant, avec une mise en relation des scores de chaque pratiquant pour les deux axes au sein de 3 groupes, c'est-à-dire score faible ( $\leq 2$ ), score moyen (2,5-3,5) et score fort ( $\geq 4$ ) :

**Tableau 20 : Scores croisés identité masculine-engagement dans la pratique**

IDENTITE				
		<i>Faible</i> $\leq 2$	<i>Moyen</i> [2,5-3,5]	<i>Fort</i> $\geq 4$
ENGAGEMENT	<i>Faible</i> $\leq 2$	Diego; Joris		
	<i>Moyen</i> [2,5-3,5]	Clément; Nahel; Nathan; Yvan; Elouan; Mathieu	Martin ; Boris	
	<i>Fort</i> $\geq 4$	Marc; Patrick; Gael; William; Clovis; Benoit; Benjamin; Thibault; Cédric; Sébastien; Lucas; Lois; Elliot; Timéo; Théo ; Romain	Thierry ; Matis ; Pierre	Damien

Source : Auteur.

Le positionnement de chaque individu dans le tableau confirme les constats précédents. Nous pouvons appuyer le fait qu'une caractéristique forte des pratiquants est de posséder une identité masculine faible, et symétriquement, un engagement fort ou moyen. Quand nous croisons les deux axes, le lien est évident, puisque les bodybuilders avec un score faible pour l'identité masculine sont, à part deux d'entre eux, tous dans les catégories « engagement moyen » ou « engagement fort ». En d'autres termes, cela signifie que dans la majorité des cas, un lien peut être établi entre fragilité de l'identité de sexe et degré d'engagement dans le bodybuilding.

Notons d'ailleurs que si dans les entretiens, la plupart des pratiquants entrés dans le bodybuilding pour la fragilité mettaient en évidence qu'ils étaient parvenus à gagner en confiance et à combler plus ou moins fortement ce ressenti, il semble que d'autres facteurs influencent négativement cette relation. En particulier, si grossir permet de créer un extérieur fort visible, nous avons constaté qu'il n'induit pas mécaniquement un sentiment positif dans les interactions vis-à-vis des autres bodybuilders et surtout des autres hommes. Cet élément pèse négativement dans les scores.

Plus globalement, les facteurs qui font baisser les scores pour l'identité masculine sont surtout ceux liés aux deux items précédents, plus que par rapport aux femmes. En effet, les motivations à l'égard des femmes sont très diverses, pour tous les scores. Ainsi, si Gaël (score = 0) fait partie des « attractifs » (score le plus négativement coefficienté) et des « ambivalents », c'est aussi le cas de Nathan (score = 2) et de Damien (score = 4) qui est relié aux « attractifs » et aux « indifférents ». Par contre, ce qui crée une différence majeure entre les bodybuilders à identité « forte » et à identité « faible » est la surreprésentation chez les seconds de l'appartenance aux groupes les plus négativement coefficientés pour les interactions avec les hommes (bodybuilders et en général).

Pour donner des exemples représentatifs, Gaël est un « envieux pur » et un « subalterne », tout comme Théo (score = 0,5) et Patrick (score = 1). La donne change pour Lucas (score = 2), certes membre des « envieux purs » mais qui appartient aux « meilleurs » et aux « indifférents », tout comme Martin (score = 3,5) membre des « envieux relatifs » et des « meilleurs » et « indifférents ». A l'extrême, pour Damien, le brouillage des réponses nuance les effets des scores négatifs (« envieux relatifs » et « indifférents » pour les rapports aux bodybuilders ; appartenance aux 4 classifications pour les relations aux autres hommes). Pour aller encore plus loin, c'est d'ailleurs la convergence vers la catégorie « subalternes » qui fait vraiment baisser les scores. En résumé d'après notre étude, c'est le rapport aux autres hommes qui est fortement problématique pour les bodybuilders qui semblent les plus fragiles sur le plan de l'identité de sexe masculine.

De ce point de vue, nos résultats vont dans le sens de ce que souligne Klein (1993), ou ce Bourdieu mettaient en avant lorsqu'il parlait de la mise en scène de la virilité. Nous le citons à nouveau sur ce point<sup>160</sup> : « *la virilité doit être*

---

<sup>160</sup> Voir p 71.

*validée par d'autres hommes et certifiée par la reconnaissance de l'appartenance au groupe des « vrais hommes »» (Bourdieu, 1998) » (Thiers-Vidal, 2010, p 69).*

Or il s'agit d'un élément majeur sur lequel nous insistons. En effet, comme nous l'avons mis en évidence dans le chapitre 1, une grande partie de la littérature insiste sur les relations bilatérales entre les hommes et les femmes lorsque la question du genre est traitée. Il s'agit de parler de complémentarité, d'opposition, de conflit ou de lutte, avec l'idée sous-jacente que les deux catégories de sexe et les individus qui les composent sont en relation directe permanente. Les concepts théoriques ainsi que la perspective historique adoptés au cours du chapitre 1 ont beaucoup insisté sur ces éléments, montrant que les enjeux véritables du genre sont situés dans ce cadre. De la même manière, la domination et l'oppression masculines qui est au cœur de notre travail s'expriment à travers ce prisme. En somme, pour faire le lien avec notre problématique de départ, la fragilité des hommes existerait essentiellement dans la confrontation aux femmes.

C'est également au sein de cette perspective que le rapport au corps des hommes présenté dans le chapitre 2, et dans le chapitre 3, a été perçu initialement : si son investissement et son travail sont clairement inscrits dans une dimension genrée, c'est encore une fois par rapport aux femmes que la dynamique s'opère. Notre concept de « corps gravitationnel » prendrait sens dans une perspective hétérosexuée et hétérosexuelle essentiellement, puisque l'objectif de la production d'un tel corps serait surtout d'être plus attractif auprès des femmes. Le bodybuilding serait alors la pratique la plus appropriée pour construire ce « corps rationnel ».

Pourtant, de façon plus affinée, nos résultats et nos interprétations nous amènent à compléter et à préciser la perspective. Concrètement, cela signifie que ce sont les interactions entre les hommes qui semblent les plus déterminantes, car elles ont pour but de positionner et de valoriser au mieux chaque individu masculin par rapport aux autres hommes. Le corps est clairement perçu comme une ressource à capitaliser, pour être en mesure de mieux affronter la concurrence masculine, véritable « *agon* » (Lajeunesse, 2008). Mais cette concurrence est d'une nature particulière, puisqu'elle s'insère selon nous dans un modèle de « coopération » tel que nous l'avons défini<sup>161</sup>. Cette « coopération » masculine repose sur deux caractéristiques :

- en tant que membres d'une catégorie de sexe située dans un « ordre sexué » où la domination masculine se maintient dans son ensemble, et dont l'intérêt collectif des hommes est de la préserver, les hommes ont besoin de nouer une solidarité collective. Il s'agit ici de coopération, mise en avant à travers l'étude de la littérature (Welzer-Lang, 2008 ; Thiers-Vidal, 2010). Dans le bodybuilding, nous avons souligné dans quelle mesure cette solidarité se renforce notamment au moment de l'entraînement, car l'espace « réservé » aux hommes est leur

---

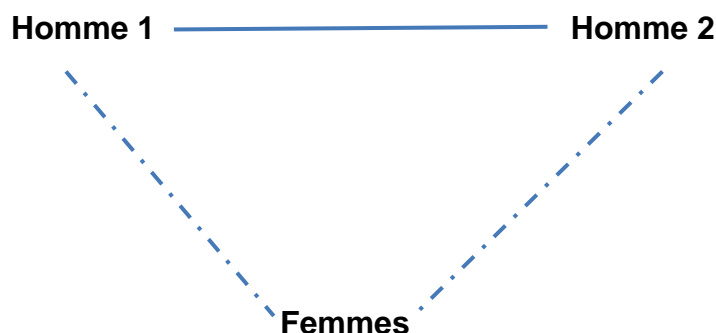
<sup>161</sup> Voir p 210.

« maison », avec ses codes, ses valeurs et ses repères spécifiques. Ces derniers s'intègrent d'autant plus qu'ils sont encorporés au moment de l'effort, nécessitant l'entraide lors d'épreuves individuellement vécues mais collectivement éprouvées. Et cette solidarité se renforce aussi par l'oppression des femmes (Delphy, 1991 ; Klein, 1993), car les femmes et le féminin sont « exclus » de fait de ces espaces et de ces moments, et servent de repoussoir : c'est la performance qui crée la démarcation et la négation indiscutables ;

- en tant qu'individus, les hommes sont amenés à se situer en concurrence les uns par rapport aux autres. C'est ce qu'exacerbe la norme de la « masculinité hégémonique », d'autant plus influente que l'individu est proche du « Hub ». Dans une telle configuration, comme il est essentiel de « faire mieux » que les autres, l'investissement par le corps, en particulier via le bodybuilding, est central pour ceux qui perçoivent cette ressource comme voie de salut. Le corps acquiert le statut d'armure et d'arme dans cette compétition intra catégorielle, que ce soit sur le plan des affrontements physiques ou symboliques. C'est là toute l'ambivalence de la salle : au-delà de la coopération entre hommes et de la séparation avec les femmes et le féminin, la performance est aussi l'occasion de hiérarchiser et de classer les hommes. Le processus est de même nature que pour la précédente remarque : les inégalités issues de la performance sont d'autant plus facilement acceptées qu'elles se nouent en référence à un combat, une lutte et une démonstration à être le plus fort.

A partir de là, nous pouvons réinterpréter la relation hommes-femmes discutée ci-dessus, en l'élargissant à la dimension de l'« ordre sexué ». Cette relation n'est pas de nature dyadique, mais triadique, comme l'illustre le schéma ci-après :

#### Schéma 6 : Relations fondamentales dans l'ordre sexué



Source : Auteur.

Dans ce schéma, les femmes sont situées dans une position infériorisée par rapport aux hommes 1 et 2, et entretiennent avec eux des liens faibles (en pointillés), dans le sens où ils sont basés sur une subordination et infériorisation sociales. Ces liens permettent l'appropriation des femmes par les hommes, dans le cadre de l'hétérosexualité. A l'inverse, le trait plein révèle l'importance

de la relation entre les hommes, symbole de la « coopétition » : sans ce lien fort, la nature des liens avec les femmes pourrait évoluer. De plus, en plus de cette relation directe, nous constatons qu'une autre de nature indirecte existe, justement par l'intermédiaire des femmes. C'est en « passant par elles » que la relation entre hommes se construit aussi, essentiellement dans l'idée de compétition cette fois-ci.

En d'autres termes, l'enjeu central étant de se positionner favorablement à l'égard des autres hommes, les relations nouées par les hommes hétérosexuels avec les femmes ne sont qu'une étape intermédiaire, qu'un « moyen », permettant de renforcer la relation avec les autres hommes. L'« accès » aux femmes par l'attractivité par le corps qui est espérée dans le bodybuilding, a pour fonction de « capter » une « ressource » essentielle – les femmes – à la valorisation des hommes entre eux, donc à leur hiérarchisation. Cet élément d'interprétation central nous amène alors à mieux comprendre dans quelle mesure le bodybuilding est susceptible d'être plébiscité par certains hommes fragiles sur le plan de l'identité de sexe, tant les enjeux genrés semblent importants.

Pour autant, les scores nous font remarquer aussi qu'une identité forte peut coïncider avec un niveau d'engagement élevé : les 4 bodybuilders « forts » identitairement possèdent un score d'engagement au moins égal à 3. Cela indique que l'engagement dans la pratique possède une certaine autonomie : s'investir dans le bodybuilding est le fait de quasiment tous les interviewés. En effet, si nous considérons le classement croissant du degré d'engagement dans la pratique (Tableau 19), nous enregistrons que 26 bodybuilders possèdent un score supérieur ou égal à 3. 18 sont d'ailleurs au stade d'engagement maximal. Certes, le facteur « date d'entrée dans la pratique » joue de façon importante : les 18 bodybuilders possédant le score 5 pratiquent le bodybuilding depuis au moins 8 ans (sauf Marc, 3 ans), alors que les 4 ayant un score d'engagement inférieur à 3 s'entraînent depuis peu (1-4 ans).

Ainsi, parvenir à un degré d'engagement élevé dans le bodybuilding semble prendre du temps, et ne pas être strictement lié à la question de l'identité de sexe masculine. Les efforts et les concessions à effectuer sont tellement nombreux et exigeants que toute une transformation de l'individu et de son environnement paraît nécessaire pour y parvenir. C'est une logique de travail de soi et sur soi qui est engagée, où le façonnement de tout le corps et de tout l'individu est au cœur du processus. Il ne s'agit donc pas uniquement de faire ressortir les « muscles de la masculinité » pour apparaître plus « homme » ; l'enjeu est d'aller toujours plus loin avec tous les muscles du corps, dans un souci d'amélioration et de progrès permanents. Comme ce projet prend du temps, il renvoie à des étapes et des paliers d'engagement franchis ou pas, donc à des choix opérés à un moment donné.

Pour mieux appréhender cette dynamique, nous abordons dans une deuxième partie un aspect qui nous apparaît déterminant pour comprendre la logique de la pratique du bodybuilding, c'est-à-dire de savoir comment un individu devient bodybuilder.

## 7.2 Devenir bodybuilder

Dans la perspective de comprendre comment un individu devient bodybuilder, nous relierons tout d'abord notre analyse au concept sociologique clé de « carrière », tout en lui donnant un sens propre à notre étude. Ce premier point nous amène ensuite à aborder la question de la place du travail dans le bodybuilding, susceptible alors pour certains de se transformer en véritable « métier ».

### 7.2.1 Une ou des carrières ?

Si comme nous l'indiquons en premier lieu, le concept de « carrière » est heuristique pour notre travail, il doit cependant être utilisé au pluriel, tant les parcours et les trajectoires dans la pratique semblent différenciés. Nous expliquons pourquoi dans un deuxième point.

#### 7.2.1.1 La carrière dans le bodybuilding

Nos résultats précédents nous laissent entendre que si un lien peut être établi entre fragilité, plus précisément faiblesse de l'identité masculine, et degré d'engagement dans le bodybuilding, il n'est pas exclusif. En effet, nous rejoignons Monaghan (2001) sur le fait qu'homogénéiser la pratique du bodybuilding à partir du seul déterminant de la problématique du genre est réducteur. Certains soulignent par exemple la constitution de « corps dociles » (Foucault, 1980), l'inscription dans la culture du narcissisme (Lasch, 1979), de réflexivité du soi (Giddens, 1991) ou de projet culturel déviant (Douglas & Calvez, 1990).

En somme, si tous les bodybuilders partagent le projet commun d'améliorer l'esthétique et le volume corporels, leurs niveaux d'engagement différenciés révèlent des distinctions selon la perfection et l'idéal physiques à atteindre. Cela veut dire qu'il est intéressant de réfléchir à la logique de fonctionnement « autonome » de l'engagement, à partir non pas du « pourquoi » mais du « comment ». Il est pour cela indispensable de retracer les parcours dans le bodybuilding de façon diachronique. C'est pourquoi, étant donné que la transformation du corps prend du temps, l'analyse des scores établis dans le point précédent sur le plan de l'engagement doit être approfondie. Malgré nos précautions (diversité des variables choisies, prise en compte d'éléments diachroniques et synchroniques, référence à la temporalité de l'engagement dans le guide d'entretien) ces scores mettent essentiellement en relief la situation personnelle des bodybuilders « à un moment donné ».

Or il est important également de parvenir à inscrire les déterminants de l'engagement dans le temps long, car l'investissement dans la pratique est seulement possible si le bodybuilder a cette représentation du corps qui lui donne une justification de sa pratique. L'engagement dépend donc de la mise en place de cadres d'action et de « systèmes de préférence » (Monaghan,



2001), qui par définition, mettent du temps à émerger et à se stabiliser. De même, ces « systèmes de préférence » peuvent être amenés à se transformer au fil du temps en fonction de différents facteurs. Il semble alors important de comprendre non pas seulement pourquoi ces bodybuilders pratiquent, mais comment ils en sont venus à construire leur vie autour de ce sport, ce que reflète un degré d'engagement plus ou moins élevé.

Pour cela, en lien avec la perspective adoptée par Darmon (2008) sur l'anorexie, nous pensons qu'une analyse en termes de « carrière » est fructueuse dans la recherche sur les pratiques de transformation du corps et de soi, tel que le bodybuilding. En effet, outre le fait que dans les deux cas il existe un « investissement narcissique du corps » qui pose question (Luciano, 2001), cette perspective permet de rendre compte de la façon dont les individus « se font », et pas seulement « comment ils sont faits ». Ainsi, « *en se concentrant sur les activités plutôt que sur les gens, on se force à s'intéresser au changement plus qu'à la stabilité, à la notion de processus plutôt qu'à celle de structure* » (Becker, 2002, pp 89-90).

Plus précisément, la notion de « carrière » en sociologie a été introduite par Hughes, qu'il définit comme « *parcours ou progression d'une personne au cours de la vie (ou d'une partie donnée de celle-ci)* » (Hughes, 1996, p 175). Elle a ensuite été réinterprétée et utilisée par Goffman et surtout Becker, notamment dans son analyse sur les *jazzmen* fumeurs de marijuana (1985). En revenant à l'analyse de Darmon (2008), parler de « carrière » ne revient pas seulement à analyser un contexte, mais surtout à parvenir à se situer au cœur d'un processus qui implique une transformation de soi et de son environnement dans le temps. Il s'agit de « transformer les individus en activités », où il est nécessaire de tenir compte des types de conduites dans lesquelles s'engagent ces individus (Darmon, 2008, p 81).

Cela s'apparente alors à rendre compte d'un « trajet dans le métro » : « *un parcours, marqué par des séquences (entre deux stations) et des points d'option (à chaque station) ; une fois que l'on est monté dans une rame, il n'est pas obligatoirement facile d'en descendre, mais la sortie en est possible, notamment au moment des points d'option, à partir desquels on peut arrêter le trajet ou changer de direction. D'une séquence à l'autre, la scène sociale se modifie* » (Darmon, 2008, p 95).

Toutefois, contrairement à Darmon, nous renversons la hiérarchie de l'analyse : c'est après avoir mis en évidence qui sont ces bodybuilders en termes d'identité masculine, objectif premier de notre étude, que nous sommes en mesure de nous interroger sur le séquençage de leurs parcours de bodybuilders. Ce dernier point est pour nous central : c'est l'analyse du séquençage qui nous intéresse ici, pour tenter de comprendre comment les individus peuvent être amenés (ou pas) à franchir différentes étapes dans le bodybuilding. En cela, nous rejoignons Becker lorsqu'il parle de modèles séquentiels, qui supposent de considérer que toutes les causes n'agissent pas au même moment, de même qu'un individu peut sauter des étapes du fait de l'occurrence de certains événements et circonstances (Becker, 1985, p 47).

Cette conception induit pour nous qu'il n'existe pas de trajectoire forcément linéaire et positive, encore moins téléologique. Tous ne visant pas la progression maximale dans le bodybuilding d'après nos données de terrain, cela implique des arrêts et des retours en arrière. C'est pourquoi il n'y a pas toujours réussite ou « carrière » aboutie (Becker, 1985). Il s'agit alors de parler plus d'histoires que de causes (Darmon, 2008, p 85).

Par contre, nous donnons au concept de « carrière » un sens spécifique, lié aux caractéristiques de notre étude. Plus précisément, nos résultats nous amènent à considérer que l'entrée dans la « carrière » n'est pas un « accident » la plupart du temps : elle résulte à l'inverse d'un choix délibéré de la part d'individus fragiles, pour que le travail du corps permette de combler une faiblesse identitaire. Autrement dit, sans que les individus concernés n'aient d'emblée une vision de toutes les phases du parcours de bodybuilding, le moment de l'entrée, c'est-à-dire la première étape de la séquence, a clairement pour fonction de constituer une alternative à la vie existentielle « normale » : le but est d'opérer une transformation de cette dernière. Il y a alors des éléments de compensation recherchés, ayant pour finalité une amélioration de soi, d'autant plus forte que le but du bodybuilding est bien de créer un « stigmaté » visible. C'est avec cette croyance que les pratiquants entrent dans la « carrière » de bodybuilder.

C'est à partir de cette base que nous raisonnons en termes de « carrière » : le parcours dans le bodybuilding, en fonction des circonstances, va amener chacun à se positionner par rapport aux implications de ce sport, en lui donnant un statut principal ou subordonné par rapport à d'autres activités (Becker, 1985, p 56). Plus le bodybuilding possède un statut principal, plus il est nécessaire de se concentrer sur les implications de ce sport, c'est-à-dire de le considérer comme central voire hégémonique dans la vie. Ainsi, si la « carrière » au sens sociologique a des liens évidents avec celle du monde professionnel comme Hughes l'a mis en évidence (Hughes, 1996), elle peut également pour nous être rattachée symboliquement au domaine de la production de matières premières et de la construction d'un bâtiment. La « carrière » est une production dont la réalisation nécessite, telle une carrière de roches, de creuser. Le fait de creuser amène un individu à aller potentiellement de plus en plus loin, parfois en se confrontant à des événements imprévus, ou à arrêter. Et c'est à partir de ce qu'il réalise dans la « carrière » qu'il se construit.

Dans cette perspective, la « carrière » révèle une « prise en mains » via la réalisation d'un investissement visant à l'excellence dans le domaine du corps : il s'agit de « se faire un corps ». Ceci nécessite un véritable travail de transformation de soi, tout comme une modification des façons dont les bodybuilders regardent leur corps et ressentent les choses. Cela signifie que les perceptions initiales sont acquises au fil du temps, et qu'elles sont amenées à évoluer, pour former de nouvelles structures cognitives et de motivation (Shilling, 1993) « indigènes » qui contrastent avec le jugement ethnocentrique des personnes extérieures à la pratique. En particulier, ce qui pouvait paraître comme repoussant devient recherché au fil du temps, comme l'esthétique liée au corps et le rapport à certaines pratiques, le dopage ou l'expérience de

certaines douleurs par exemple. Cela signifie que non seulement plusieurs visions de la pratique existent, mais aussi que la façon d'atteindre un objectif similaire est fortement individualisée (Klein, 1995 ; Monaghan, 2001). En d'autres termes, la pratique est ajustée individuellement.

Il est donc nécessaire de distinguer différentes étapes relatives à l'engagement dans la pratique du bodybuilding. Celles-ci révèlent la diversité des profils et des projets, et *in fine*, des « carrières ».

### 7.2.1.2 La diversité des parcours : les carrières de bodybuilder

Pour cela, nous pouvons parler d'une structure « pyramidale » de l'engagement, où une étape peut en amener une autre, correspondant à un engagement plus important. Chaque progression dans les étages supérieurs de la pyramide, si elle survient, signifie un mode de vie de plus en plus fortement régulé par les principes du bodybuilding, donc une emprise croissante de celui-ci sur l'individu. Ainsi, la « carrière » suppose au sens premier du terme de « creuser », soit d'aller potentiellement de plus en plus loin en fonction de ce que l'individu découvre. Cependant, en lien avec la définition de « carrière » donnée ci-dessus, il est important de voir que la progression n'est ni automatique, ni linéaire : un pratiquant peut monter comme rester à un étage, de même qu'il peut sauter des étapes. Il est aussi susceptible de descendre, voire d'en sortir (même si ici, nous ne considérons que les bodybuilders interviewés, qui sont restés dans la pratique). Ainsi, en reprenant notre gradation de l'engagement matérialisée par des scores de 1 à 5, nous pouvons distinguer 5 étapes dans la « carrière » du bodybuilder, influençant l'engagement et la définition de la situation personnels.

#### 7.2.1.2.1 Entrée dans la pratique

Les scores concernés ici sont : [0 ; 1[

Il s'agit d'un moment clé, puisqu'il renvoie à la décision de pratiquer le bodybuilding, et d'entrer dans un nouveau monde. D'après nos données, nous avons vu que celle-ci s'effectue en général à la fin de l'adolescence et au début de la vie adulte. Dans notre groupe sélectionné, ce score concerne uniquement 2 bodybuilders de 18 ans (Diego et Joris), qui pratiquent depuis 2 ans seulement. Outre cette variable, les caractéristiques de leur profil sont que ce sont des bodybuilders recherchant à ce stade la transformation du corps la plus faible possible, et n'étant pas les plus engagés dans l'entraînement. Surtout, leur vie ne s'organise que faiblement autour du bodybuilding, parce qu'ils sont relativement peu socialisés à ce sport, et dans la mesure où ils appartiennent aux « non systémiques ».

Cette phase suppose donc une première définition de la situation : les individus s'estiment trop maigres et/ou d'autres le leur font comprendre, ce qui explique le

souhait de changer la donne. Il y a ici un rôle important qui est donné à l'observation des autres, et qui permet à l'individu de prendre une décision devant le premier palier d'orientation : continuer ou pas ? Tout dépend également de l'état d'esprit initial, au sens où des individus peuvent avoir conscience de la possibilité d'une « carrière » de bodybuilder dès le départ (comme Cédric, qui ne fait partie de ce groupe. Mais nous le mobilisons en tant qu'exemple car il a souvent indiqué dans ses discours qu'au moment de son entrée dans la pratique, il avait une vision claire de ce qu'il voulait devenir). D'autres souhaitent juste privilégier la musculation sans « plan de carrière » (comme Joris), alors que d'autres sont tentés par l'entrée dans une étape supérieure (Diego fait partie notamment des « intéressés » en termes de dopage).

En conséquence, ceux qui souhaitent aller plus loin dans l'engagement doivent prendre le temps de mieux connaître le bodybuilding dans toutes ses dimensions, tout en ne souhaitant pas (encore) une transformation radicale de leur corps. Même si d'après nos résultats, aucun des bodybuilders interviewés ne peut être classé dans cette catégorie au moment de l'entretien, nous la présentons ci-après, pour comprendre dans quelle mesure elle constitue une étape importante pour aboutir à la troisième étape, soit la phase de « découverte ».

#### 7.2.1.2.2 Découverte de la pratique

Les scores concernés sont [1 ; 2 [.

Cette phase est l'occasion d'apprendre à se situer dans l'univers du bodybuilding, comme première expérience vécue. Cela signifie se familiariser davantage aux lieux et aux membres du club, commencer à apprendre les techniques d'entraînement et de nutrition, et aussi à se « fondre » dans l'état d'esprit du sport. Dans le cas précédent, Diego n'était qu'un « passionné » au niveau de l'entraînement, alors que la « découverte de la pratique » impose de se rendre au *Gym* plus régulièrement.

Quand cela se produit, un important travail sur le ressenti s'effectue, puisque l'individu découvre de nouvelles sensations au moment de l'entraînement. En particulier, c'est un rapport spécifique à la douleur que l'individu expérimente, et recherche, pour aller plus loin dans l'engagement. En effet, l'*International Association of Pain* définissant la douleur comme « *une sensation désagréable et une expérience émotionnelle en réponse à une atteinte réelle ou potentielle, ou décrite en ces termes* » (Le Breton, 2006, p 13), celle-ci n'est pas seulement d'ordre physiologique et psychologique : si chaque individu construit une relation « personnalisée » à la douleur, il lui donne également une signification précise en fonction de son environnement (contexte, histoire, culture), donc de sa définition de la situation.

Comme la douleur s'accompagne de souffrance, elle permet à l'individu de se confronter à ses propres limites. En jouant un rôle de rite de passage, la

douleur permet d'accéder à une certaine transformation de soi, voire à une rédemption (Moore, 1996) : en somme, « *la douleur est une incision de sacré au sens où elle arrache l'homme à lui-même et le confronte à ses limites* » (Le Breton, 2006, p 18). Elle transcende tout comme elle ancre dans le temps présent. Dans le bodybuilding, un tel rite profane rappelle cependant certains principes religieux, notamment chrétiens : en lien avec la religion catholique, elle « purifie » l'individu, et par rapport au protestantisme, elle joue le rôle d'épreuve divine à surmonter. Elle fait surtout partie intégrante du processus de construction d'un « corps rationnel », car elle marque la transformation de l'individu dans le travail.

C'est pourquoi l'individu l'accepte tout en la combattant pour mieux la maîtriser, mais en lui conférant quoi qu'il arrive une valeur morale positive. Cette double dimension n'est pas contradictoire car la douleur est perçue comme constitutive du plaisir, et même de soi (Queval, 2008). En somme, comme le rappelle Le Breton (1990, p 186), « *je souffre donc je suis* ».

C'est totalement le cas dans le bodybuilding, le pratiquant devant apprendre à faire de la douleur une dimension permanente de son quotidien car elle est « *une matière première de l'œuvre qu'il réalise avec son corps* » (Le Breton, 2006, p 206). Plus précisément, si la douleur issue de la blessure est évitée, celle liée à l'effort physique avec toutes ses déclinaisons (douleur liée à l'accumulation d'acide lactique dans le muscle, douleur liée aux étirements, douleur liée aux courbatures, et même « sacrifices » alimentaires par rapport à la vie « antérieure ») est recherchée. Biologiquement comme socialement, il faut passer par la douleur pour viser plus haut : pour se sentir exister individuellement comme collectivement, pour progresser, pour faire « mieux » que les autres,...

C'est ce que confirme Mike Mentzer, un ancien *Mr Universe* aujourd'hui décédé, lorsqu'il affirmait que « *the notion that pain is a sine qua non of creation is based on an element of truth. The expectant mother willingly endures the travail of maternity for she understands its necessity, while the expectant bodybuilder not only endures brutalizing physical stress, but revels in it. 'No pain no gain' is now widely regarded as a sacred bodybuilding truth. Enter any serious bodybuilding gym anywhere in the world and the tableau is always the same* » (Mentzer cité dans Moore, 1996, p 103).

Cette douleur est d'ailleurs valorisée au moment de l'entraînement, en étant mise en scène socialement, notamment dans la perspective de la démonstration de la masculinité. En affrontant la douleur, le bodybuilder montre qu'il « est un homme » : « *la pratique sportive exige des sacrifices et un investissement qui ne sont pas à la portée de tous. Le sportif accepte la douleur et ne la craint pas ; le simple actif, lui, l'évite. C'est ainsi que le corps, ses performances et parfois la douleur sont au centre de la vie des sportifs. Le corps se retrouve au centre de cette socialité. La blessure et la douleur font partie de l'identité du sportif [...] comme si elles étaient assumées par l'ensemble du groupe d'appartenance. Elles deviennent le prix à payer pour être « un vrai »* » (Lajeunesse, 2008, p 27). La douleur est ici constitutive de

l'identité de sexe mais aussi de la hiérarchie masculine, car sa tolérance et son dépassement indiquent socialement les sacrifices consentis pour être le meilleur (Chamalidis, 2000).

Nos notes de terrain exposées dans les chapitres précédents ont d'ailleurs mis en avant la relation existant entre « taille des muscles » et propension à socialiser la douleur à l'entraînement par des sonorités. D'où le fait que nous considérons que le bodybuilder potentiellement classifiable dans cette catégorie est encore sujet à moquerie par les plus « gros », car il n'est certes plus débutant, mais pas encore suffisamment développé pour susciter le respect. Plus précisément, si des moqueries peuvent s'adresser à des primo-arrivants, elles sont d'après nos observations plus souvent destinées aux bodybuilders de cette phase puisque les bodybuilders chevronnés commencent à les connaître et les testent aussi quant à leur degré d'engagement.

Ainsi, ces bodybuilders que nous pourrions classés dans cette catégorie seraient ceux à qui d'autres disaient, d'après nos observations : « *ah c'est pas le Club Med* » (Note du 18 juin 2009, Epagny, 10h50), « *t'as des poids de gonzesse* » (Note du 27 juin 2009, Cluses, 18h15), « *faut pas faire un entraînement de PD* » (Note du 28 juin 2009, Annecy, 9h45) fusent souvent. C'est une sorte de « rappel à l'ordre » au bodybuilder, qui doit apprendre à aller plus loin s'il veut être considéré comme un « vrai ». Les bodybuilders qui souhaitent alors s'engager opèrent une deuxième définition de la situation, qui peut les pousser à se maintenir dans la pratique.

### 7.2.1.2.3. *Maintien dans la pratique*

Cette étape inclut les scores [2 ; 3].

Cette troisième étape est marquée par l'obtention de premiers résultats corporels visibles et significatifs qui légitiment l'engagement. Ceux-ci sont obtenus grâce à un travail sur les techniques, mais aussi sur le mode de vie du bodybuilder, de leur recherche à leur mise en œuvre. Autrement dit, cela signifie que l'enjeu est de s'accoutumer à entretenir le corps musclé obtenu, voire à aller plus loin. Pour cela, il est fondamental de s'engager encore plus fortement à l'entraînement. Mais surtout, la socialisation au bodybuilding est renforcée, que ce soit par les pairs (connaissances, partenaire d'entraînement), les médias spécialisés (sites, magazines) et la rationalisation de la nutrition. Nous trouvons dans cette catégorie 2 bodybuilders : Clément et Mathieu.

Les deux sont des « acharnés » de l'entraînement, même si Clément est plus engagé que Mathieu sur ce plan. Bien que jeunes eux-aussi et entrés depuis moins de 4 ans dans le bodybuilding, leur profil est différent de celui de Diego par exemple, de la première phase (« entrée dans la pratique »). Leur degré de socialisation est assez proche également, tout comme la perspective d'une volonté de transformation « modérée » du corps. Toutefois, si les deux sont « opposés » à la consommation de produits interdits, une différence existe entre Clément et Mathieu. Le premier privilégie un travail sur la nutrition pour

améliorer ses performances, mais rejette les compléments nutritionnels. Ce n'est pas le cas de Mathieu, qui considère les deux comme complémentaires (« rationnels »).

Nous pouvons en effet considérer que c'est dans cette phase que s'effectue un premier travail sur l'apprentissage à aimer le goût des produits consommés, voire leur quantité (pour les gélules). Mathieu souligne ainsi dans les entretiens qu'il s'était habitué à assumer prendre ses suppléments devant ses collègues de travail. Symétriquement, il y a un apprentissage à se désinvestir des aliments et produits consommés jusque-là, s'ils ne rentrent pas dans le mode de vie souhaité. Clément et Mathieu le signalent dans leur discours, en mettant en avant la nécessité d'une surveillance permanente. Comme le montre Becker (1985) pour la marijuana, l'apprentissage du goût pour les effets se fait exclusivement au cours des phases de la « carrière ». Il y a ici aussi un apprentissage de la façon de déclencher et de ressentir des sensations particulières au cours (entraînement) comme en dehors de la pratique (miroir, poses, se regarder, être regardé,...). Le travail sur les sensations apparaît complémentaire du travail sur les produits et les aliments : consommer les « bons » est jouissif physiologiquement ou psychologiquement, et inversement pour les « mauvais ». L'idée de rationalisation commence à prendre tout son sens, et c'est ce qui explique que ces deux bodybuilders soient des « systématiques entrepreneurs ».

Il y a ici une troisième définition de la situation : le ressenti des sensations a changé, l'organisation de la vie autour du bodybuilding se renforce, les critères d'évaluation du « beau corps » ont évolué, et il y a alors un nouveau palier d'orientation qui se profile : continuer ou pas ? Pour ceux qui franchissent ce cap, il s'agit de renforcer leur engagement.

#### *7.2.1.2.4. Renforcement de l'engagement*

Pour le renforcement de l'engagement, les scores sont [3 ; 4].

5 bodybuilders sont classés dans cette catégorie : Elouan, Nahel, Boris, Nathan et Martin. Hormis Nathan (3 ans), ces pratiquants ont pour point commun d'avoir une expérience importante dans ce sport (entre 7 et 20 ans). C'est une différence majeure par rapport aux étapes précédentes, car le temps est une condition favorable pour « se prendre au jeu », expression souvent utilisée qui illustre parfaitement les caractéristiques de cette étape<sup>162</sup>. Mais ce n'est pas une condition suffisante.

En effet, il est nécessaire dans cette phase de poursuivre la rationalisation des techniques et de la connaissance du sport au sens large entreprises dans la phase précédente. En faisant le parallèle avec l'analyse de Darmon, la rationalisation permet de continuer de manière imparable, mais aussi de forger des habitudes qui vont rendre le maintien de l'engagement plus facile et moins

---

<sup>162</sup> Voir p 231.

coûteux : il y a alors ici un véritable « *travail sur le temps et un travail du temps* » (Darmon, 2008, p 165).

Plus précisément, un important travail de recherche et d'observations est entrepris au niveau de la connaissance des exercices (de l'entraînement au sens large : du pré-entraînement à la récupération), de la diététique et des produits, qu'ils soient autorisés ou pas. En particulier, à part Boris, tous consomment des suppléments (3 sont même « rationnels ») : cela implique d'exercer le corps et l'esprit à la prise systématique et importante de produits. Pour les produits autorisés, il faut « aimer » les produits, et organiser les prises à des heures fixes. De plus, c'est dans cette phase que le recours aux produits dopants est expérimenté, comme pour Nahel. Il s'agit d'apprendre à les « manipuler » : quantité, gestion des effets secondaires, modalités de prise (seuls ou en couple ou à l'aide d'un tiers), complémentarité,... Nahel rappelait dans son interview combien il est important d'être « suivi » pour maximiser les performances et minimiser les problèmes, avec la connaissance des « bons » produits que cela implique.

Or cette connaissance, et plus largement les observations des bodybuilders encore plus confirmés, sont mobilisées dans deux directions : développer un maximum de masse, et être le plus défini possible. Ces 5 bodybuilders sont ainsi des « ambitieux » (Elouan, Boris, Nathan, Martin), voire des « radicaux » (Nahel). Cela explique aussi l'évolution quant au choix des muscles à travailler, puisque 3 de ces 5 bodybuilders ont précisé donner de l'importance à l'« harmonie » des muscles. Sauf Boris à nouveau, ils sont également « acharnés » à l'entraînement (« extrêmes » pour Nahel et Martin).

Par conséquent, la réalisation de leur projet corporel passe par un travail fortement réflexif, avec notamment l'idée de contrôle/d'évaluation (balance, miroir, chronomètre, rapports aux autres ...) et de maîtrise maximaux et réguliers. Le travail sert à encourager mais aussi éventuellement à « rappeler à l'ordre ». Il se manifeste donc par des tâtonnements : certaines pistes sont essayées puis adoptées, tandis que d'autres sont abandonnées, dans le but d'inscrire corporellement des habitudes. Martin nous dit par exemple aimer expérimenter une multitude de programmes.

Dans une même logique, le travail entrepris dans la phase précédente sur les sensations se poursuit : l'individu aime psychologiquement et physiologiquement déclencher certaines sensations. Comme le fait de grossir et/ou de se définir est aussi recherché et qu'y parvenir est jouissif, il recherche au maximum ces sensations. La douleur évoquée dans la phase précédente est alors plus spécifiquement rationalisée, à travers le travail surtout.

C'est pourquoi, dans cette phase, il ne s'agit plus seulement de grossir et de se définir, il s'agit aussi de travailler à se forger des outils rendant possible de poursuivre sur un temps plus long les efforts entrepris lors des phases précédentes. Le bodybuilder se prend de plus en plus au jeu, car il se prend de plus en plus au « je » : l'expression « je le fais pour moi », si souvent évoquée par les pratiquants interviewés, prend tout son sens ici. L'individu éprouve la sensation qu'il joue beaucoup à se définir par son corps car c'est ce qui fait de



plus en plus sens pour lui, et ce qui est source de reconnaissance sociale. La peur de tout perdre l'incite à maintenir voire à renforcer l'engagement. Et l'espoir de « réussir » motive, notamment dans la possibilité de faire de la compétition. Être gros provoque des sensations, mais penser que les autres nous perçoivent aussi comme tels encore plus. Nahel, Nathan et Elouan l'ont mis en évidence.

Mais dans le cas des deux derniers, nous constatons que « l'ascension vers le muscle » n'est pas toujours linéaire. Ces bodybuilders ont expérimenté une transformation du corps importante au cours de leur carrière, mais sont revenus en arrière sur ce plan. Dans les deux cas, il apparaît que le facteur « famille » joue un rôle central pour « descendre », et donc limite l'engagement : c'est quand ils ont rencontré leur conjoint et/ou fonder une famille qu'ils ont ralenti leur investissement dans le bodybuilding. Autrement dit, le capital « famille » contrebalancerait le besoin de développer le « capital corporel ».

D'ailleurs, ces 5 bodybuilders appartiennent aux « non systémiques » (sauf Elouan, non renseigné) : ils parviennent donc à être très engagés tout en ayant une organisation de leur vie qui ne paraît pas incompatible. Ce peut justement être un signe de priorité accordée à la famille, qui constitue la « barrière » ultime à ne pas franchir : si l'engagement dans le bodybuilding menace cette frontière, alors il faut s'arrêter à ce stade.

Le « capital famille » indique alors ici une quatrième définition de la situation pour chaque bodybuilder : l'individu commence à avoir ce qu'il souhaite, aime ce « jeu » mais doit prendre une nouvelle décision (« palier d'orientation ») : arrêter ou poursuivre ? S'il poursuit, ses critères de perception de la beauté corporelle se sont modifiés : il ne se voit plus forcément maigre, mais insuffisamment gros. La définition de la situation devient plus « personnelle », et c'est en cela qu'elle permet le maintien dans l'engagement. De plus, il est nécessaire de mettre en place l'organisation de vie la plus rationnelle possible, ce qui induit de se transformer en « systémique ». Les bodybuilders qui s'engagent sur cette voie suivent alors un mode de vie « extrême » qui rappelle celui du monde des professionnels, c'est-à-dire de l'élite de ce sport.

#### 7.2.1.2.5 Elite

Les scores de l'élite sont [4 ; 5].

Au cours de cette phase, ultime en termes d'engagement, le bodybuilding devient central. Cela est perceptible au niveau de la place donnée à ce sport dans la vie de tous les jours, puisque sur les 21 bodybuilders qui composent cette catégorie, 18 sont des « systémiques ». Plus précisément, 9 sont des « systémiques entrepreneurs » et 9 des « systémiques fonctionnaires ». Pour ces derniers d'ailleurs, le fait de mettre en évidence une compatibilité entre bodybuilding et vie de famille peut être interprété différemment que lors de la phase précédente. Si nous considérons les cas de William, Romain, Cédric, Théo ou encore Elliot par exemple, des bodybuilders qui possèdent ce niveau

d'engagement le plus élevé, nous constatons qu'ils ont mis en avant dans leurs entretiens qu'ils étaient parvenus à « formater » leur vie de famille au bodybuilding : William n'a pas le « souci » d'avoir des amis à inviter, Romain, Cédric et Elliot ne vivent pas de difficultés car ils sont parvenus à imposer leurs contraintes de vie à leur conjointe (en matière de nutrition notamment), alors que Théo et Elliot se font faire les piqûres d'injection par leurs conjointes.

En résumé sur ce point, le niveau d'engagement est tel qu'il semble se produire un effet cliquet : le retour en arrière est difficile, ce qui oblige à transformer les relations familiales, ou à envisager une séparation (Yvan). Il est en effet important de s'exclure de la vie « normale » (soirées, aliments, fréquentations, contraintes familiales « classiques »...) car elle représente un danger pour l'individu : il doit éviter au maximum les lieux et les sociabilités qui remettraient en cause son engagement. De façon symétrique, la socialisation des pairs devient très importante, voire exclusive. C'est ce que Becker met en avant : la dernière étape de la « carrière » correspond à un monde organisé possédant une sous-culture et des relations spécifiques, qui crée un système d'autojustification (Becker, 1985). Toutefois, le « capital famille » peut jouer aussi un rôle à ce stade, justement comme frein à l'ascension (Benoît) ou comme condition de la « descente » (Sébastien), limitant l'exclusivité et la force de cette sous-culture.

Les trois facteurs qui poussent le plus à ces choix sont sans doute la fréquence des entraînements, la surveillance de la nutrition (en incluant ici la prise de suppléments), et surtout le recours aux produits interdits. Ils sont au cœur de l'engagement car ils imposent une logique « sans concession », sans « demi-mesure ». Ainsi, pour le premier facteur, il y a dans cette catégorie une surreprésentation d'« acharnés extrêmes » (14). Les « acharnés sérieux » (5) et les « passionnés » (2) sont beaucoup moins nombreux. De même pour le second facteur, nous trouvons 18 « rationnels » et pas un seul « naturel ». Enfin, pour les produits dopants, beaucoup sont passés par leur consommation (8 « désintéressés », 3 sont toujours « adeptes » et 6 seraient « intéressés »).

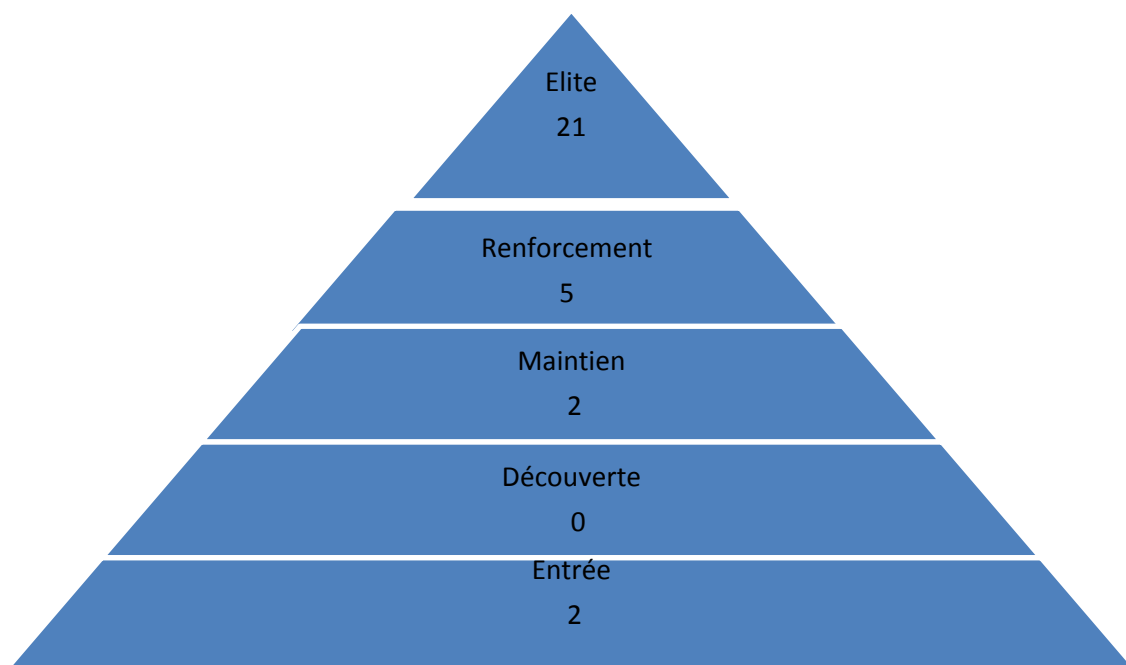
D'ailleurs, sauf Nahel qui est membre de la catégorie précédente, tous les « adeptes » du dopage appartiennent à cette « élite ». Si participer ou vouloir participer à un concours est fortement explicatif, il n'est pas le seul déterminant : ce sont les progrès « en soi » qui sont visés, comme l'illustrent les cas de Théo, de Clovis et dans une moindre mesure d'Elliot (il a aussi besoin d'un tel physique pour son métier, mais il ne participe pas à des concours pour autant).

Il n'est donc pas étonnant que la transformation du corps visée par ces bodybuilders est elle aussi maximale dans la plupart des cas. Plus concrètement, nous ne trouvons pas de « modérés » dans cette catégorie, à l'inverse des « ambitieux ascendants » (8) et des « radicaux » (9) qui sont les plus représentés. Notons également que la différence majeure entre les 3 bodybuilders au score 4 et les 18 autres au score 5 qui composent cette catégorie se fait principalement à ce niveau : les premiers ne parlent pas de corps bodybuildé (pour Lois, il s'agit davantage de « *bodyfitness* », pour Matis de « *musclation* » et pour Pierre de « *powerlifting* »), contrairement à la grande

majorité des autres bodybuilders qui revendiquent cette appartenance. Ce qui est intéressant de considérer quand un individu parvient au sommet de cette pyramide est que la transformation du corps et l'identité de bodybuilder est choisie. Le bodybuilding est alors plus qu'une simple activité sportive. Il apparaît comme une philosophie de vie, il est le sens de la vie des individus, et le concept de « carrière » mobilisé dans cette analyse va dans ce sens.

Nous concluons ce point en offrant une vision synthétique des différentes étapes potentiellement franchies en matière d'engagement, en précisant à travers une pyramide d'une part la non linéarité systématique du processus, et d'autre part la circulation dans les deux sens des individus (montée et descente possibles au sein de la pyramide)<sup>163</sup> :

### Schéma 7 : La pyramide de l'engagement dans le bodybuilding



Source : Auteur.

Cette pyramide, qui symbolise l'engagement croissant dans la pratique, est révélatrice de deux éléments. Tout d'abord, elle confirme qu'il n'y a pas une mais des « carrières » dans le bodybuilding. Si l'entrée dans la pratique renvoie en grande mesure à la question de la fragilité, notamment liée à l'identité de sexe masculine, l'évolution à l'intérieur de la pyramide est à relier à une multitude de déterminants qui distinguent les pratiquants. C'est pour cette raison que le concept de « carrière » est heuristique, car il permet de mieux comprendre la trajectoire et le choix des pratiquants, dans un processus long et non irrémédiablement fixé à l'avance.

<sup>163</sup> Pour chaque niveau, nous indiquons le nombre de bodybuilders associés.

Deuxièmement, cette pyramide est aussi implicitement le reflet du travail à effectuer pour espérer obtenir les résultats désirés. Plus précisément, lors de la définition de la situation à chaque étage, le pratiquant apprend à mettre en œuvre un double travail, pour reprendre la distinction effectuée par Darmon (2008). Il s'agit d'un travail « pour soi » mais aussi d'un travail « en contre ». Le premier renvoie à toutes les nouvelles dispositions à adopter en matière d'entraînement, de nutrition et de relations sociales qui s'inscrivent dans la rationalisation de la pratique. Le second fait référence aux nécessaires mises à l'écart des éléments qui ralentissent ou empêchent l'engagement, dans les mêmes sphères (entraînement, nutrition, amis,...). D'ailleurs, l'idée même du mot « travail » fait partie intégrante du bodybuilding, car elle s'inscrit dans sa philosophie du « *no pain no gain* ». De nombreux pratiquants le rappelaient dans leurs entretiens lorsqu'ils utilisaient explicitement ou implicitement la référence au travail pour aborder leur entraînement.

Nous terminons donc cette partie en traitant d'une dimension apparue lors de notre recherche : quel sens donner au travail effectué dans le bodybuilding, en particulier en comparaison avec celui réalisé dans la sphère professionnelle ?

### **7.2.2 De la carrière au métier : le travail dans le bodybuilding**

Dans cette dernière sous-partie, nous revenons tout d'abord sur la signification du travail dans le bodybuilding, tant il semble être au cœur de l'engagement. Ce premier point nous amène à questionner la nature de ce travail, et ses liens avec le travail professionnel des pratiquants : quelle relation pouvons-nous établir entre les deux ?

#### **7.2.2.1 Le sens et l'essence du travail dans le bodybuilding**

Rester dans la pratique et progresser dans la pyramide de l'engagement montre que le travail du corps dans le bodybuilding est un investissement productif. Pour obtenir ce « corps modélisé » (Papin, 2008), il s'agit d'appliquer à soi-même les fondements économiques et techniques de la société capitaliste médicalisée, comme nous l'avons mis en évidence<sup>164</sup> : être productif et faire mieux que les autres, pour en récolter des bénéfices individuels grâce à la socialisation de la performance sur un marché, et en repoussant sans cesse la satisfaction individuelle par la création de nouveaux besoins de performance. Le bodybuilder est à l'œuvre, à l'entraînement comme dans la vie de tous les jours, pour produire des résultats découlant du travail et des efforts consentis.

Dans ces conditions, même quand il est officiellement amateur, le bodybuilding est simultanément un loisir et un travail. Pour effectuer le parallèle avec nos développements sur les liens entre la santé et la maladie, nous pouvons affirmer que dans ce cadre, le loisir et le travail ne sont pas strictement séparés,

---

<sup>164</sup> Voir p 80.

mais sur un continuum. En conséquence, nous considérons que la production du corps dans le bodybuilding résulte d'un travail effectué dans le cadre du consentement et du choix, car il possède une dimension censée libérer l'individu. Nous avons en ce sens précisé pourquoi nous réinterprétons le concept de « carrière<sup>165</sup> ». Le bodybuilder est prêt, et demande même, à souffrir dans son travail pour en récolter les fruits : c'est la logique du « *no pain, no gain* ». Toute la complexité du statut de la douleur est révélée par ce biais. Mais pour obtenir cela, il doit dépasser la logique de la pratique strictement ludique, hédoniste et désintéressée, tout en prenant un certain plaisir et une certaine satisfaction dans la souffrance du travail.

Il s'apparente alors au véritable sens du travail que lui donnait Marx, où l'homme retrouve son essence car il maîtrise son objet produit, et le façonne à sa guise (Durand, 1995). Le bodybuilder devient un *homo faber*. Dans leurs entretiens, des bodybuilders mettent justement en avant cette sensation positive ressentie de pouvoir travailler le corps à souhait, le « sculpter » selon leurs propres termes, avec le sentiment de maîtrise associé : « *pour moi c'est comme un mec qui va sculpter quelque chose* » (Gaël) ; « *c'est un art plastique, sculpter son corps pour avoir un beau corps* » (Damien) ; « *la culture physique, c'est comme de la sculpture à la base, j'ai l'impression, c'est ça, quelqu'un qui se modèle, comme de la pâte à modeler* » (Elliot) ; « *c'est un art, comme un sculpteur, comme un sculpteur, pareil* » (Clovis). De façon plus générale, Timéo affirme même : « *on a l'impression d'avoir une maîtrise de soi si on arrive pas à avoir une maîtrise de sa vie, on arrive quelque peu à maîtriser son corps, et à le façonner* ».

Au-delà de la production finale réalisée par le travail, c'est le travail en tant qu'outil qui est valorisé. Diego, par exemple, assimile l'entraînement à un travail dont les tâches sont séparées et spécialisées lui font penser à « *des ateliers* ». Avoir une telle conception induit d'ailleurs une attitude particulière à l'égard des autres et des interactions avec eux, puisque le « travail » est prioritaire. Dans une perspective similaire, nos observations et nos entretiens ont pu souligner combien les bodybuilders sont admiratifs du travail intense réalisé par d'autres, notamment au moment de l'entraînement. En utilisant le logiciel NVivo pour mettre en évidence des occurrences de mots, nous avons enregistré les mots « travail<sup>166</sup> », « boulot », et « bosser » 149 fois dans nos entretiens. En particulier, les pratiquants de notre catégorie des « envieux relatifs » ont souligné à maintes reprises leur respect à l'égard des bodybuilders qui triment à l'entraînement. Sans reprendre leur discours, nous renvoyons ici notamment à Clovis, Thierry et Benjamin, qui sont tout à fait représentatifs.

En allant encore plus loin, nous pourrions parler de « métier » dans certains cas, notamment pour les étages « renforcement » et « élite » de la pyramide. Effectivement, comme l'explique la sociologue Descolonges (1996), un « métier » n'est pas seulement réductible à un emploi, à un travail, à un statut, il s'enracine dans l'exercice d'un art, il s'inscrit dans l'idée d'une œuvre, dans des

<sup>165</sup> Voir p 293.

<sup>166</sup> « Travail » étant retenu ici sous différentes déclinaisons : nom commun et conjugaison du verbe.

valeurs traditionnelles qui font sens car elles sont source d'ancrage dans le temps présent tout en respectant une tradition. En somme, le « métier » participe au façonnement de l'identité, tel que le rappelle le témoignage de Cédric<sup>167</sup>.

La logique du « métier » implique aussi le recours à des transmissions, elles-mêmes à relier à l'idée de tradition. C'est dans cette perspective que le concept de « métier » a du sens selon nous, car il permet de souligner, dans la construction de la « carrière » de bodybuilder, combien le rapport au contexte est important pour « réussir » : appropriation des principes du bodybuilding et influence des interactions sociales surtout pour apprendre, et à son tour transmettre. Notre travail sur les magazines spécialisés qui a fait ressortir l'idée de « passé vivant » s'inscrit clairement dans cette dimension de la transmission liée au « métier<sup>168</sup> ». Surtout, nous avons pu voir que pour nos bodybuilders, il y a très fréquemment des citations de rencontres qui leur ont permis d'aller plus loin dans la pratique, leur donnant en retour l'envie de socialiser d'autres personnes au bodybuilding. Il y a de ce point de vue une logique de l'*accountability*, comme les motivations d'Elliot notamment faisaient particulièrement ressortir.

C'est en somme une des dimensions qui assure aussi une cohésion groupale implicite, car les bodybuilders, lorsqu'ils réalisent leur travail, ont besoin de « se retrouver ». Or nous considérons que cette expression n'est pas anodine, surtout si nous nous rappelons à nouveau d'une des particularités du bodybuilding, qui est de vouloir créer un stigmaté. Bien que pratiquant « pour eux » dans cette logique du travail, ils ont aussi conscience de ce à quoi ils s'exposent, notamment vis-à-vis de la société « normale » (Shilling, 1993). D'ailleurs, pour Monaghan (2001), c'est parce qu'ils se sentent stigmatisés voire menacés que les pratiquants sont conduits à s'engager dans le travail du muscle pour résister aux connotations de réprobations morales ou sociales, ou à des insécurités non directement en prise avec l'identité de sexe.

En d'autres termes, le maintien dans la « carrière » de bodybuilder, alors que la question de l'identité de sexe masculine paraît moins centrale pour les plus engagés, peut être compris comme le besoin de réaliser un travail qui compense des faiblesses d'autres natures. Pour reprendre les termes utilisés *supra*<sup>169</sup>, le statut donné au bodybuilding par les individus est principal car il valorise les individus dans leurs relations sociales, ce qui leur offre des avantages qu'ils ne retrouvent pas dans d'autres activités, dont le statut devient subordonné.

Par cette précision, nous confirmons notre approche spécifique de la « carrière » sociologique : son déroulement et son vécu sont conscientisés par les individus, car l'évolution dans la « carrière » est pour nous en grande partie dépendante de décisions d'individus rationnels – même si leur rationalité est limitée – qui arbitrent entre ce que peut leur offrir l'investissement dans la

---

<sup>167</sup> Voir p 260.

<sup>168</sup> Voir pp 95-98.

<sup>169</sup> Voir p 293.

« carrière », et l'investissement dans la vie « normale », à partir de contraintes individuelles et sociales (sociabilités au *Gym*, famille, travail professionnel,...). La « carrière » dans le bodybuilding ne se fait pas « au fil de l'eau », mais se construit au contraire en parallèle, en opposition ou en complémentarité d'autres activités, selon les arbitrages et les pondérations que leur donne respectivement le bodybuilder, qui a pour but de maximiser son utilité. En somme, la « carrière » dans le bodybuilding a bien une vie propre, mais pas totalement déconnectée d'autres activités, notamment familiales et professionnelles.

Dans cette perspective, nous retenons avec intérêt l'idée de Wacquant (1995) selon laquelle la construction du muscle peut aussi être reliée à une « insécurité de classe ». Cela signifierait que le travail et les résultats réalisés dans la « carrière » peuvent d'autant plus être plébiscités que le travail professionnel lié à l'appartenance sociale n'assure pas une valorisation suffisante. C'est une relation, hypothétique compte tenu de données sur ce point, que nous abordons plus en profondeur pour terminer cette partie.

### **7.2.2.2 Travail du corps et travail professionnel : une relation antinomique ?**

Concrètement, il peut être intéressant de savoir s'il existe un lien entre l'appartenance sociale à des PCS jugées défavorisées et le degré d'engagement dans le bodybuilding. De nombreuses études se sont penchées sur cette relation au sein du monde des sports, notamment pour savoir si « l'appartenance de classe » ou du moins le positionnement social de l'individu a une influence sur ses choix en matière de pratiques sportives, et le sens qu'il leur donne.

En France, des travaux mettent en évidence que considérés dans leur ensemble, les pratiquants de sports font partie des catégories suivantes : hommes, jeunes, riches et urbains (Muller, 2006 ; Defrance, 2006). Cependant, les sports plébiscités n'ont pas du tout le même recrutement social, surtout parce que le rapport au corps n'est pas le même (Frayssé & Mennesson, 2009). En effet, comme le souligne Le Pogam (1981), lorsque le chercheur qui analyse les pratiques sportives les considère comme des pratiques culturelles rattachées au système socioéconomique dans lequel elles s'intègrent, ce qui est notre cas, il est important de mettre en lien le sport pratiqué à l'appartenance sociale. En effet, ce sport va à la fois façonner comme être dépendant de l'identité et de la position sociales de l'individu. Dans ce cadre, le chercheur est en mesure de penser les pratiques sportives dans leur diversité, dont le sens est à rechercher dans les conditions matérielles d'existence des individus.

En somme pour Le Pogam (1981), les pratiques sportives sont constitutives d'une sous-culture de classe sociale. Cette dimension permet de comprendre à nouveau dans quelle mesure ces conditions matérielles de l'existence sont liées à l'imaginaire du sport pratiqué, car il sert de guide à l'action. Le Pogam

souligne à partir de là que les milieux populaires en France associent le sport à « l'épuisement », à « l'intensité », au « physique », au « travail », contrairement aux catégories plus bourgeoises qui privilégient les notions de « réflexion », d'« intellectuel », de « technique ».

Aux Etats-Unis, l'étude de Wilson (2002) est très éclairante également. Il souligne un paradoxe apparent : plus un individu appartient à une catégorie sociale élevée, plus il y a de probabilité pour qu'il soit investi dans un sport, mais moins il y a de probabilité pour qu'il soit impliqué dans des sports associés aux catégories inférieures. Pour Wilson, ce paradoxe peut être résolu en mobilisant le concept de capital culturel de Bourdieu, qui paraît plus fortement explicatif que le capital économique. Certes, l'investissement dans le sport est lié aux deux dimensions. Il est notamment important de disposer d'un revenu élevé pour se procurer du matériel, ou pour avoir la possibilité d'arbitrer l'utilisation de son temps en faveur du loisir.

Cependant, Wilson montre que ces deux formes de capitaux agissent de manière indépendante, et que c'est le capital culturel qui freine l'investissement des catégories aisées dans les sports apparentés aux catégories populaires. Le facteur culturel semble plus discriminant que le facteur revenu. Effectivement, les sports qui reposent sur l'affrontement physique direct, l'ascétisme, la dureté et surtout sur l'utilisation du corps comme outil dans le sens d'un travail manuel difficile, sont rejetés par les catégories les plus aisées, contrairement aux plus défavorisées (Eitzen & Sage, 1991 ; Nixon & Frey, 1996). En somme, ces pratiques sont contraires au « bon goût ».

En ce qui concerne plus précisément le bodybuilding, de nombreux travaux soulignent dans le prolongement de ce qui précède l'ancrage du bodybuilding dans les milieux populaires. L'étude de Bourdieu (1978) sur les pratiques sportives le révèle à la fin des années 1970 dans le cas de la France, de même que Scholsberg (1987) un peu plus tard pour les Etats-Unis, où soulever des poids est apparenté à un sport populaire, pour les raisons culturelles évoquées : si au 19<sup>ème</sup> siècle les « cols blancs » sont les principaux intéressés par la pratique, le bodybuilding a eu tendance à se massifier au 20<sup>ème</sup> siècle, puis à se « gentryfier » quelque peu à nouveau à partir des années 1980 (Klein, 1993).

A cette période en effet, la pratique a élargi son recrutement social, en allant jusqu'aux classes moyennes, en lien notamment avec les films et les acteurs musclés à succès dont nous avons parlé<sup>170</sup> : *Pumping Iron* et *Terminator* (Schwarzenegger) ou *Rocky* et *Rambo* (Stallone) par exemple. Au-delà de ces ancrages très marqués par le genre, cette « montée en gamme sociale » pourrait s'expliquer par la perception croissante que le bodybuilding est un bon moyen d'accéder à la santé et au souci de soi, très plébiscités par les catégories moyennes. En ce qui concerne les hommes, le recrutement social pour Klein est en résumé surtout populaire, même si quelques individus des catégories moyennes y trouvent aussi un intérêt, surtout des jeunes (Klein, 1993).

---

<sup>170</sup> Voir p 106 et p 74 respectivement.



Certes, d'autres études nuancent le lien précédent entre l'appartenance aux catégories populaires et l'intérêt pour le bodybuilding. Monaghan (2001) souligne notamment que pour réussir dans ce sport, le facteur économique est important. Les coûts de l'inscription à la salle, et surtout de la consommation de divers produits, ne sont pas forcément compatibles avec les revenus relativement plus faibles des catégories populaires, et encore moins des chômeurs. De plus, Monaghan considère que l'explication selon laquelle la pratique est plébiscitée pour combler une fragilité liée au positionnement dans la division du travail est insuffisante. Cela renvoie au fait selon lui que la pratique étant très fortement individualisée sur le plan de son vécu, des brouillages s'opèrent par rapport à l'appartenance sociale, et c'est pourquoi il est très difficile de chercher à établir un lien fort entre l'engagement et l'origine sociale.

Pourtant, nous considérons cette position comme discutable. D'une part, comme de nombreux pratiquants de notre étude l'ont laissé entendre dans les entretiens, ce qui compte n'est pas le montant monétaire absolu qu'ils consacrent au bodybuilding, mais le montant monétaire relatif. Autrement dit, même supposés disposer d'un revenu peu élevé, les bodybuilders arbitrent dans son utilisation, et hiérarchisent les priorités. Ils sont prêts comme Yvan<sup>171</sup> à rogner certaines dépenses pour être en mesure de consommer certains produits onéreux.

D'autre part, un certain nombre d'interrogations émergent d'après nos données de terrain : les milieux populaires, en particulier ouvriers, ne retrouveraient-ils dans le bodybuilding le sens du travail qu'ils n'éprouvent pas ou plus dans celui professionnel ? Comme dans la métallurgie en particulier, n'auraient-ils pas accès, dans la salle de bodybuilding où la fonte est partout sacralisée (Klein, 1993), à un « *monde de fer, où l'homme ne sent partout que la dureté et le froid du métal* » (Pigenet, 2011, p 238) ? Et plus que la catégorie populaire, c'est le positionnement dans le travail professionnel qu'il semble intéressant de questionner ici : les individus qui exécutent des tâches dans le cadre de leur travail professionnel « compensent-ils » par un degré d'engagement plus fort dans le bodybuilding, où ils sont les artisans de leur propre corps ?

Le bodybuilding serait alors un moyen :

- de se sentir plus ancré à une société en perpétuelle transformation, dans laquelle l'inscription personnelle via le travail n'est pas assurée. Effectivement, les ressources valorisées sur le marché du travail sont aujourd'hui de nature intellectuelle plutôt que physique, dans une société de « l'influx neuronal » (Castelain-Meunier, 2006). Le capital culturel est davantage rentable que le capital physique, même si la valeur de ce dernier ne disparaît pas complètement. De ce fait, l'utilisation de la force physique ayant perdu de l'importance dans le monde du travail, même dans le monde ouvrier, se mettre en valeur par le travail au poids peut être recherché. Ce serait d'autant plus important que la référence au « physique » a fait la fierté historique de la catégorie ouvrière par exemple (Schwartz, 1994 ; Pillon, 2012). S'intéresser à

<sup>171</sup> Voir p 258.

son corps pour espérer le transformer est très présent chez le « prolétariat affectif » (Perrin, 1984, p 123), c'est-à-dire pour des individus « normaux », mais mal dans leur être : « *tous ont en commun le fait d'attendre tout du corps ; le corps leur apparaît momentanément comme la solution magique à toutes les questions fondamentales que l'esprit n'a su résoudre* » (Perrin, 1984, p 137). Or le bodybuilding s'adresse à tous les fragiles (Klein, 1993), pour des raisons de genre, mais aussi liées monde du travail ;

- de retrouver le sens « originel » du travail. En complétant la vision de Marx citée précédemment<sup>172</sup>, le travail doit permettre à l'homme de se distinguer de l'animal en créant, en façonnant et en maîtrisant un objet (Durand, 1995). En transformant le monde selon ses besoins, il devient moins dépendant de son environnement naturel, et se construit identitairement. De la sorte, en maîtrisant le fruit de son travail, il devient plus indépendant. En somme, l'existence est ancrée dans la production sensible, et l'incorporation est une condition essentielle de cet ancrage (Turner, 1996). C'est pourquoi Shilling va dans le sens que ce qui précède en considérant le travail du corps comme la plus immédiate et importante forme de travail dans laquelle s'engagent les humains : par le travail du corps, les individus possèdent leur corps comme ce dernier les possède, dans une dynamique créatrice (Shilling, 1993). Or ces caractéristiques sont mises en mal aujourd'hui de par la division très poussée du travail, la précarité du travail comme de l'emploi et le chômage. Dans ce sens, il existerait une réelle cohérence et rationalité à vouloir construire un beau corps, soit un « objet » d'art, mais sans cesse améliorable quantitativement comme qualitativement. L'idée serait de rechercher le beau, l'esthétique et le plaisir individuel mais tout en dépassant la seule logique hédoniste, ludique et désintéressée caractéristique du loisir ;

- faire carrière, au sens sportif du terme, en bénéficiant des fruits d'un travail « qui paye ». Si comme l'a montré Defrance (2006), la règle dans le sport veut que plus les individus font de la compétition à un niveau élevé, moins le recutement social populaire est présent, il est possible malgré tout que des sportifs et leur famille cherchent à investir le sport pour dépasser la condition sociale défavorable, et connaître par ce biais la mobilité sociale.

Mais ce sentiment est susceptible d'être partagé par des hommes d'un statut social plus élevé, dans la mesure où les transformations et les difficultés du marché du travail affectent d'autres catégories d'hommes. Pochic (2000) montre par exemple que même chez les cadres, l'expérience du chômage a souvent pour conséquence une crise identitaire elle-même vécue comme une crise de la virilité. L'individu a le sentiment d'inutilité sociale. Il semble donc que le pouvoir de domination des hommes soit relié aux ressources obtenues sur le marché du travail, car elles sont plus facilement convertibles en capital individuel, mais aussi plus largement au travail lui-même, puisqu'il implique une possibilité de création, donc de réalisation de soi. Des études montrent en effet que comme le travail est plus important dans la définition identitaire des hommes que des

---

<sup>172</sup> Voir p 304.

femmes, une remise en cause de celui-ci les affecte directement (Clark, 1997 ; Molinier, 2004).

Dans cette perspective, la dimension genrée, bien que moins apparente, n'est pour autant pas totalement absente de cette problématique. Etant donné que nous avons mis en avant le fait que les principaux enjeux de l'« ordre sexué » se situaient non pas dans la relation hommes-femmes, mais dans celle hommes-hommes, le sens donné au travail et ses possibilités de valorisation personnelle sont susceptibles de jouer un rôle actif lorsqu'il y a compétition masculine. Autrement dit, le travail du corps à l'œuvre dans le bodybuilding, en particulier lorsque le degré d'engagement est élevé, peut aussi être un moyen de se positionner favorablement dans les interactions entre hommes à partir des fruits de ce travail : le développement maîtrisé du corps augmenté.

Faire ressortir le côté travail, au-delà du physique en lui-même, serait d'autant plus central que le corps bodybuildé est souvent suspect, voire décrédibilisé par les autres hommes : comme nous l'avons constaté lors des entretiens<sup>173</sup>, les bodybuilders sont victimes de moqueries sur le fait que « leur corps ne sert à rien », qu'ils se préoccupent de leur corps « comme des femmes », ou que « ce n'est que de la gonflette ». Le travail nécessaire à la production d'un tel corps serait l'occasion de démontrer le contraire, et de montrer clairement qu'ils se démarquent par ce biais des femmes et du féminin. Si nous effectuons à nouveau le parallèle avec l'anorexie, Turner (1996) indique que le travail du corps dans une telle logique se réalise dans l'idée de compétition et d'excellence, car c'est la « réussite » du projet corporel qui entraîne l'indépendance de l'individu. Or nous considérons que c'est ce qui existe dans le bodybuilding, à travers le sens du travail du corps accordé par certains pratiquants.

Nous pouvons alors émettre l'hypothèse qu'un individu masculin ayant perdu ou ne percevant pas suffisamment le sens de son travail professionnel, en lien plus ou moins fort avec son appartenance sociale, investisse d'autant plus fortement le travail du corps dans le bodybuilding que les résultats de ce travail pourront être valorisés dans la compétition masculine. En particulier, ce seraient les aspects besogneux et impliquant une référence au travail manuel dont nous avons parlé *supra*<sup>174</sup> pour les catégories populaires, qui seraient recherchés dans le travail de la pratique sportive.

Ainsi, le sens sexué du bodybuilding change par rapport à celui en présence au moment de l'entrée dans la pratique. A ce stade, c'est la modification de la forme du corps qui est recherchée, « pour elle-même » : il s'agit d'apparaître plus musclé car la « quantité » de muscles visible est perçue comme l'opposé de la faiblesse. A l'inverse, avec un engagement plus prononcé, ce serait davantage l'essence du travail du corps qui serait visée, car il symbolise la capacité d'effort et de maîtrise de l'individu. Bien que la valeur des capitaux ne soit pas reconnue de la même façon par le marché du travail, investir le corps

---

<sup>173</sup> Voir pp 219-224.

<sup>174</sup> Voir p 307.

par un travail se justifierait pour offrir la certitude mentale de réussir aussi par le travail.

Les développements précédents montrent dans quelle mesure il paraît important d'aller plus loin sur cette question. Dans cette perspective, nous mettons tout d'abord en relation les bodybuilders les plus engagés (« renforcement » et « élite ») et leur groupe social dans la nomenclature des Professions et Catégories Socioprofessionnelles. Le tableau suivant le met en perspective :

**Tableau 21 : Degré d'engagement élevé et PCS**

Prénom	Score Engagement	PCS
Elouan	3	Ouvriers
Nahel	3	Ouvriers
Boris	3	Professions intermédiaires
Nathan	3,5	Ouvriers
Martin	3,5	Professions intermédiaires
Lois	4	Cadres et Professions intellectuelles supérieures
Matis	4	Ouvriers
Pierre	4	Professions intermédiaires
Gaël	5	Employés
Théo	5	Employés
Marc	5	Chômeurs
Patrick	5	Cadres et Professions intellectuelles supérieures
William	5	Employés
Benjamin	5	Ouvriers
Romain	5	Ouvriers
Clovis	5	Ouvriers
Benoît	5	Cadres et Professions intellectuelles supérieures
Thibault	5	Artisans, Commerçants, Chefs d'entreprise
Cédric	5	Artisans, Commerçants, Chefs d'entreprise
Sébastien	5	Employés
Lucas	5	Cadres et Professions intellectuelles supérieures
Timéo	5	Cadres et Professions intellectuelles supérieures
Elliot	5	Artisans, Commerçants, Chefs d'entreprise
Thierry	5	Employés
Yvan	5	Ouvriers
Damien	5	Employés

Source : Auteur.

Ainsi, si nous considérons ces bodybuilders très engagés dans la pratique, 15 font partie des catégories les plus en difficulté sur le marché du travail (ouvriers, employés, chômeurs). Certes, il conviendrait d'avoir à disposition un groupe plus large et plus diversifié pour établir des conclusions solides sur cette relation entre travail professionnel et travail du muscle. Mais dans notre cas, un tel lien apparaît *a priori*, même si nous n'avons pas cherché à le creuser explicitement au moment des entretiens, puisqu'il ne constituait pas initialement le cœur de notre recherche<sup>175</sup>.

Malgré tout, nous mettons en évidence trois situations idéales-typiques, à partir des rapports entre les scores relatifs à l'engagement et les discours de bodybuilders : la « substitution », la « séparation » et la « complémentarité ».

#### 7.2.2.2.1 La substitution

Tout d'abord, nous pouvons parler dans le bodybuilding d'une « substitution » entre travail et travail professionnel. Il y a notamment le cas de Nathan, dont l'engagement élevé a été essentiel pour lui quand il a connu le chômage, car le bodybuilding lui donnait un but et une organisation au quotidien : « *ça me donnait aussi l'impression de faire quelque chose, parce que dormir jusqu'à 10h le matin...* ». A l'entraînement, « *quand tu y vas, tu chômes pas quoi, tu fais des efforts, tu fais des trucs* ». De même, bien qu'appartenant à une PCS plus élevée dans la hiérarchie sociale, Timéo souligne combien et pourquoi l'entraînement aux poids est au cœur de son existence : « *on a l'impression d'avoir une maîtrise de soi si on arrive pas à avoir une maîtrise de sa vie, on arrive quelque peu à maîtriser son corps, et à le façonner* ». Elliot aussi nous a indiqué que « capitaliser » un physique dans le bodybuilding pourrait lui permettre de quitter son métier de stripteaseur, qu'il estime peu valorisant, en créant une entreprise de coaching personnalisé.

Toutefois, ce sont les individus des catégories populaires (ouvriers, employés et chômeurs) qui semblent marqués par la « substitution ». Dans le tableau suivant, nous constatons que les bodybuilders qui ont souligné cette relation négative appartiennent très fortement à ces catégories :

---

<sup>175</sup> Cela explique pourquoi tous les bodybuilders de notre échantillon ne sont pas cités dans notre analyse.

**Tableau 22 : Motivations données par les bodybuilders de la substitution**

Bodybuilders des catégories populaires mettant en avant la substitution	Précisions données
Nathan	Créer quelque chose, s'occuper
Benjamin	Se retrouver après une journée de travail difficile
Gaël	Se muscler pour trouver un métier dans le milieu de la forme
Théo	Changer de la routine et du manque d'intérêt du travail
Marc	Créer quelque chose, s'occuper
William	Changer de la routine et du manque d'intérêt du travail
Romain	Changer de la routine et du manque d'intérêt du travail

Source : Auteur.

Mais au-delà des liens avec l'appartenance socioprofessionnelle, la question du capital culturel, que nous pouvons approximer par le niveau de diplôme, est essentielle à considérer ici. Effectivement, ces individus possèdent la particularité de posséder un niveau de diplôme faible. C'est une situation que partage un individu de la « substitution », pourtant membre de PCS plus élevées (Elliot). Le tableau ci-dessous le précise :

**Tableau 23 : Niveau de diplôme des bodybuilders de la substitution**

Pseudonymes	Score engagement	PCS	Diplôme
Nathan	3,5	Ouvriers	Bep
Gaël	5	Employés	Bep
Théo	5	Employés	Bep
Marc	5	Chômeurs	Bac Pro
William	5	Employés	Bep
Benjamin	5	Ouvriers	Bac Pro
Romain	5	Ouvriers	Bep
Timéo	5	Cadres et Professions intellectuelles supérieures	Bac + 3
Elliot	5	Artisans, Commerçants, Chefs d'entreprise	Bep

Source : Auteur.

Dans cette perspective, les liens avec le capital culturel, qui détermine un certain habitus tout comme une *hexis* corporelle particuliers (Boltanski, 1971 ; Bourdieu, 1979), mériteraient d'être analysés plus en profondeur. Ces bodybuilders confirment en tout cas notre hypothèse selon laquelle le travail réalisé dans le bodybuilding se situe en opposition avec celui effectué dans le cadre de l'emploi professionnel, le premier faisant davantage sens que le second.

Néanmoins, cette hypothèse n'est pas vérifiée pour tous les bodybuilders très engagés. Pour d'autres en effet, il existe une autre situation possible, c'est-à-dire celle de la « séparation » :

#### 7.2.2.2.2 La séparation

Dans ce modèle, le travail dans le bodybuilding et le travail professionnel sont perçus comme différents, voire divergents. C'est ce que pense par exemple Benoît : « *j'ai un boulot technique, donc t'as en fait une image à renvoyer, si tu commences à bouffer à 10 heures et à 4 heures et que tu ressembles à un gros tas de muscles ma crédibilité au niveau du travail et de ma connaissance technique sur le terrain peut des fois être...être remise en cause. L'habit fait pas le moine, mais y contribue* ».

De même, Pierre a souligné dans son interview que si le travail à l'entraînement est important, il ne constitue pas le centre de sa vie, et qu'après, il « *passé à autre chose* ». D'ailleurs, il nous a rappelé que d'autres sphères de l'existence, dont le travail professionnel, sont plus importantes que le sport pour avoir une image de soi positive.

Comme pour le modèle précédent, nous relierons ces deux individus, seuls représentatifs de cette catégorie, à leur niveau de diplôme :

**Tableau 24 : Niveau de diplôme des bodybuilders de la séparation**

Pseudonymes	Score engagement	PCS	Diplôme
Benoît	5	Cadres et Professions intellectuelles supérieures	BTS
Pierre	4	Professions intermédiaires	BAC + 3

Source : Auteur.

Dans ce cas, nous avons à faire à deux bodybuilders qui possèdent un niveau de diplôme supérieur au baccalauréat, renvoyant à un capital culturel plus

important. Comme indiqué, il conviendrait d'avoir plus de données pour établir des conclusions solides.

Mais au-delà de la « substitution » ou de la « séparation », il y a également la « complémentarité » qui est mise en avant.

#### 7.2.2.2.3 La complémentarité

La « complémentarité » signifie que le travail dans le bodybuilding est perçu comme permettant d'améliorer les performances dans le travail salarié. C'est ce qu'affirme Thierry qui est policier, puisque le travail dans le bodybuilding lui permet à la fois d'évacuer la pression, et de produire des résultats physiques qui le rendent plus confiant dans l'exercice de son métier. Yvan le rappelle également quand il précise que le travail dans le bodybuilding lui ont permis de se construire un « *moral d'acier* », dont il se sert pour supporter ses difficiles journées de carreur. Enfin pour Loïs aussi, membre des « Cadres et Professions intellectuelles supérieures », la logique est similaire : « *pour ma part, la musculation, elle va m'aider dans toutes les catégories de ma vie. Le travail, t'as besoin de mental, t'as besoin de physique, puis le moral. La musculation, comme je dis toujours, le corps et la tête, ça va ensemble. C'est l'élément numéro 1* ».

Parmi ces 3 individus représentatifs de ce modèle, deux possèdent un niveau de diplôme relativement faible :

**Tableau 25 : Niveau de diplôme des bodybuilders de la complémentarité**

Pseudonymes	Score engagement	PCS	Diplôme
Thierry	5	Employés	Bep
Yvan	5	Ouvriers	Bep
Loïs	4	Cadres et Professions intellectuelles supérieures	Bac + 4

Source : Auteur.

Ce modèle de la « complémentarité » est instructif, car il nous permet d'envisager une inscription de l'individu qui s'y rattache dans une logique de performance. En effet, soit le bodybuilding peut être perçu comme améliorant les rendements dans le travail professionnel actuel, soit il pourrait s'inscrire dans la possibilité d'un « échange » entre formes de capitaux<sup>176</sup> : le capital corporel serait susceptible d'être converti en capital économique, pour améliorer

<sup>176</sup> Voir p 78.



le positionnement professionnel de l'individu. Il s'agit ici d'une hypothèse très intéressante qu'il serait nécessaire d'approfondir.

Quoi qu'il en soit, nous pouvons affirmer à partir des analyses précédentes qu'il existe un lien entre travail dans le bodybuilding et travail professionnel. Il est important de noter aussi que ce lien concerne essentiellement les catégories populaires. Par contre, deux remarques importantes peuvent être formulées pour conclure :

- ce lien est de nature très diverse, puisque nous avons mis en évidence plusieurs situations « idéales-typiques » : « substitution », « séparation » et « complémentarité » ;
- dans certains cas, il n'est pas évident de connaître précisément le sens de la causalité : est-ce l'engagement élevé dans le bodybuilding qui induit un certain engagement dans le travail professionnel, ou est-ce l'inverse ? Nous avons ici supposé que le sens de la causalité allait plutôt du travail professionnel vers le travail du bodybuilding.

Or il conviendrait d'aller plus loin sur ce point, car ce pourrait être un nouveau signe de la logique d'autonomisation du bodybuilding, à partir d'un certain niveau d'engagement : l'investissement dans ce sport serait si important qu'il conditionnerait la philosophie de vie dans les autres sphères d'existence.

## Conclusion

---

Nous rappelons dans cette conclusion les caractéristiques de notre recherche, ainsi que les principaux résultats entrevus.

### ***Identité de sexe masculine et pratique du bodybuilding***

Dans les sociétés occidentales contemporaines, la montée en puissance des femmes dans différents champs sociaux a questionné l'identité de sexe et la domination masculines comme « allant de soi ». Les femmes revendiquent désormais de se définir et d'être considérées comme des Sujets à part entière au même titre que les hommes, depuis l'acquisition progressive et continue de droits politiques et sociaux et la participation reconnue à la création des richesses collectives. De ce fait, le pouvoir sociétal hégémonique des hommes a en apparence progressivement laissé la place à une « égalisation des conditions » entre les sexes, avec en corollaire une revendication d'un partage du pouvoir dans certaines sphères « significatives », à savoir celle du monde professionnel et de la famille. De façon plus large, l'« ordre sexué » contemporain en serait devenu plus égalitaire.

Pourtant, derrière ce changement social présenté par certains comme une « révolution anthropologique » (Gauchet, 1998), se cache en fait un maintien de la domination et plus largement de l'oppression masculines. Le masculin en tant que groupe parvient en effet à résister et à s'adapter, notamment par l'investissement de nouvelles sphères de pouvoir et de nouveaux champs sociaux. Pour la catégorie des femmes, « un plafond de verre » existe toujours dans de nombreux domaines sociaux, et la société reste marquée par une « androcentrie ». D'ailleurs, l'utilisation fréquente du terme « parité » à la place de celui d'« égalité » montre clairement dans quelle mesure il est difficile de faire changer l'ordre des choses, et que l'idée d'un rééquilibrage est préférable à celle de droits, de conditions ou de situations égales entre les hommes et les femmes. En cela, la catégorie de sexe des hommes s'inscrit dans une tendance historique où le monde des hommes réussit à se situer en position favorable dans le système de sexe, orientant l'« ordre sexué » en sa faveur : bien que régulièrement questionné et se questionnant lui-même, le monde des hommes réaffirme sa place, son statut et son rôle dominants à chaque époque (Corbin & alii, 2011).

Malgré tout, cette situation macrosociale n'est pas incompatible avec d'autres où des hommes sont dominés individuellement par des femmes et où certains d'entre eux ressentent une déstabilisation de leur identité de sexe. Autrement dit, leur « position vécue » est susceptible d'être fragilisée même si l'existence et la domination groupales des hommes ne sont pas fondamentalement remises en question. Face aux injonctions du genre à « être des hommes » et de le faire voir, ils peuvent alors chercher à recouvrer un sentiment positif de masculinité en se focalisant et en mettant en valeur des signes extérieurs de masculinité et

de virilité, sa démonstration exacerbée. Ce sont ces hommes que nous avons qualifié de « défensifs », à partir de la terminologie de Castelain-Meunier (2006). Leur fragilisation ou leur sentiment de fragilité les fait s'orienter vers le modèle de la « masculinité hégémonique » (Carrigan & *alii*, 1985), qui constitue un point d'ancrage essentiel de leur existence.

Ce modèle est en effet au cœur de la construction de la masculinité et de la virilité, parce qu'il délimite clairement les caractéristiques et les contours de « ce qu'est un homme », notamment en le démarquant des femmes et du féminin. Si tous les hommes ne se rattachent pas à ce modèle en préférant d'autres références identitaires (« *spokes* »), la « masculinité hégémonique » constitue toutefois le « *Hub* » de la construction identitaire masculine.

Dans cette perspective, le corps est particulièrement concerné : mis en scène en permanence dans les interactions sociales, il est un des « supports » clés de la masculinité et de sa démonstration (Bereni & *alii*, 2008 ; Guionnet & Neveu, 2009). Il permet de développer un « stigmate de la virilité » pour tenter de redonner un contour et un contenu positifs à l'identité de sexe, en particulier parce que le corps rassemble matière et psyché. C'est essentiel dans le contexte sociohistorique de l'« hypermodernité » contemporaine où l'individu est davantage renvoyé à lui-même, et où le corps est présenté comme lieu d'exercice ultime de sa liberté (Maisonneuve, 2004). En effet, malgré le développement d'une économie de la connaissance où le capital culturel devient plus important que le capital corporel au sens strict, le corps conserve une importance, notamment pour se positionner favorablement dans les interactions (Goffman, 1970 ; Amadiou, 2005). De même, en lien avec le système de sexe, le corps est central pour définir son appartenance à une catégorie de sexe, à la fois positivement et par la « négation » (Klein, 1993). En d'autres termes, si la valeur objective du capital corporel est questionnée, sa valeur subjective peut être importante pour un individu qui le perçoit comme une « ressource de salut ».

C'est pourquoi, bien qu'il renvoie à un projet de vie individuel, nous considérons que le corps est avant tout inscrit dans un rapport social. Dans notre cadre d'analyse, le corps masculin permet d'afficher une réappropriation de la masculinité et de la virilité, qui s'adresse tout particulièrement au regard des femmes, mais aussi à celui des autres hommes, « concurrents potentiels ». Pour les hommes qui donnent de l'importance à leur corps, celui-ci est perçu comme support central de la domination des femmes dans une perspective hétérosexuée ; mais aussi des autres hommes, désignés comme plus faibles. En somme, nous avons mis en évidence au cours de ce travail que les hommes « défensifs » attachés au modèle de la « masculinité hégémonique » peuvent voir dans l'investissement de leur corps un moyen de restaurer une identité de sexe fragilisée, en affichant un extérieur fort. Par ce biais, ils cherchent à se positionner favorablement dans la « sphère de la circulation » compétitive qu'impose le genre.

Cependant, nous avons relié cette problématique à celle de la « sphère de la production ». Plus précisément, si l'objectif d'un homme est d'afficher dans les interactions un certain corps « pensé », il est nécessaire de le produire préalablement. Cela suppose un travail sur soi et de soi conscientisé, où l'activité sportive a toute sa place. C'est effectivement par son intermédiaire que le corps peut être transformé grâce à la répétition d'efforts musculaires et à la mise en place d'un mode de vie approprié facilitant la réalisation des résultats espérés. Nous avons ainsi fait le lien entre le corps de la « masculinité hégémonique » et la production du « corps rationnel » (Queval, 2008). Celle-ci signifie l'inscription du corps et de la corporéité dans un projet personnel consistant à le transformer en appliquant les principes de la rationalité en finalité.

En effet, parce que le contexte hypermoderne crée des injonctions à utiliser son corps dans un souci existentiel (santé, bien-être, hédonisme, eudémonisme,...), chaque individu a non seulement la possibilité, mais surtout la responsabilité de s'inscrire dans un projet de transformation corporelle, où tout est présenté comme réalisable et à portée de mains, avec la réserve de le vouloir. D'où la nécessité de penser son corps comme une ressource transformable en capital valorisable, à condition d'inscrire le corps dans un « écosystème » particulier : cartographier, planifier, investir, travailler, rentabiliser, tels sont les principes économiques appliqués au corps pour « réussir » son projet, grâce à l'activité sportive notamment. Pour un homme « défensif », mettre en conformité son corps avec les grands principes de la « masculinité hégémonique » (force, puissance, maîtrise) pour le montrer, nécessite de produire préalablement le corps de façon rationnelle.

Dans cette perspective, le bodybuilding apparaissant comme l'activité sportive « idéale » pour s'inscrire dans cette problématique, nous avons cherché au cours de ce travail à montrer dans quelle mesure elle constitue un terrain d'investigation sociologique particulièrement heuristique. Effectivement, discipline sportive apparue sous sa forme moderne fin 19<sup>ème</sup> siècle, le bodybuilding consiste, comme son nom l'indique, à construire le corps en repoussant sans cesse les limites physiques du corps, c'est-à-dire au maximum la masse maigre. C'est en cela que nous avons parlé pour ce sport de logique « extrême », et que nous l'avons plus largement relié au mode de fonctionnement capitaliste.

A l'échelle individuelle, le projet de développement du corps dans le bodybuilding concerne donc aussi bien le volume que la définition musculaires, à condition de produire le corps le plus symétrique possible. Il nécessite en cela une importante rationalisation de la vie quotidienne, où tout doit être codifié, de l'entraînement à la nutrition. La récompense est alors l'augmentation du corps, d'autant plus jouissive qu'elle a été le fruit d'efforts individuellement appropriables. En d'autres termes, la souffrance est la condition même de la performance, comme le symbolise la philosophie du bodybuilding : « *no pain, no gain* ».

Or ce sport a historiquement relié cette philosophie à la « masculinité hégémonique », en particulier via ses institutions et ses médias officiels : produire le corps le plus extrême possible grâce au bodybuilding permet de montrer l'appartenance au groupe des « hommes forts », car la musculature extérieure visible est aussi un symbole de puissance intérieure. Ce lien est fortement mis en avant pour tous les individus masculins qui se sentent faibles ou fragiles dans leur identité, et qui ont l'opportunité de tout changer en transformant leur corps. Joe Weider, le « *God Father* » du bodybuilding moderne, l'a souligné à de maintes reprises dans différents médias (site personnel, livres biographiques, magazines spécialisés) au cours de sa vie, en y associant justement sa propre expérience personnelle.

Par ce biais, le bodybuilding participe à la hiérarchisation intra masculine au sein de la catégorie des hommes, et permet d'inférioriser les plus faibles, dont la fragilité est assimilée à un physique peu développé. À partir de là, deux principes forts de la « masculinité hégémonique » sont réaffirmés par la philosophie du bodybuilding :

- la comparaison des niveaux de développement musculaire entre les hommes sépare les forts des faibles, qui sont apparentés aux femmes et au féminin ;
- cette compétition consacre des vainqueurs, qui deviennent de ce fait plus attractifs auprès des femmes. Le message est que les corps bodybuildés sont plus érogènes, ce qui attire les femmes et valorise les hommes qui possèdent de tels corps. Cette dimension explique pourquoi le principe de l'hétérosexualité est réaffirmé en permanence dans ce sport, et que l'homosexualité est symétriquement condamnée.

Par conséquent, un homme dont l'identité de sexe est déstabilisée peut voir dans le bodybuilding une « voie de salut » majeure. C'est ce que nous avons cherché à comprendre dans le cadre de notre étude, dont les résultats sont rappelés ci-après.

### ***Les logiques de la pratique masculine du bodybuilding : les résultats de notre étude***

Les éléments précédents rappellent combien le bodybuilding est un sport fortement genré. C'est pourquoi, pour aller plus en profondeur dans cette dimension, nous nous avons testé au cours de notre travail les deux hypothèses centrales suivantes :

- **H1 : le bodybuilding est pratiqué pour combler une fragilité masculine**
- **H2 : plus le sentiment de fragilité masculine est fort, plus l'engagement dans la pratique est élevé**

Pour cela, nous avons mené une enquête de terrain pendant plus d'un an, entre juin 2009 et septembre 2010, dans 3 salles de sport de Haute-Savoie (France)

où le bodybuilding est pratiqué. Cette enquête s'est décomposée en plusieurs phases d'observation directe, ainsi qu'en la réalisation de 30 interviews auprès de bodybuilders. En confrontant notre problématique et nos deux hypothèses de départ aux données recueillies sur le terrain et à la littérature, nous parvenons aux principaux résultats suivants :

1) les motivations initiales de la pratique du bodybuilding renvoient clairement à une fragilité. Les liens explicites effectués par les bodybuilders entre celle-ci et l'identité de sexe ne sont pas toujours évidents au premier abord, mais il est certain qu'il s'agit toujours d'une fragilité relative au corps. Dans la majorité des cas, le corps semble « insuffisant » à la sortie de l'adolescence ou au début de la vie d'adulte pour se sentir suffisamment « homme », ce qui incite à pratiquer le bodybuilding. L'analyse approfondie des données de terrain l'a démontré.

Il s'agit plus précisément d'un sentiment de fragilité vis-à-vis des femmes, mais surtout par rapport aux autres hommes. Cette conclusion est importante. Elle montre que pour nos pratiquants, les principaux enjeux de l'« ordre sexué » concernent avant tout la relation hommes-hommes, et non pas la relation hommes-femmes. Lorsque cette dernière est effective, elle s'inscrit davantage dans une logique triadique que dyadique. Dans le cadre de la norme de l'hétérosexualité, il s'agit s'appropriier physiquement ou symboliquement les femmes pour être en mesure de se valoriser auprès des autres hommes. Nous sommes en présence d'une compétition masculine exacerbée, avec pour enjeu la valorisation ou la dévalorisation masculine, et où le corps est constamment mis en jeu.

En conséquence, si l'étude de la littérature réalisée dans le premier chapitre a essentiellement insisté sur le positionnement historique des hommes par rapport aux femmes, notre analyse permet d'apporter une précision sur cette relation, en insistant sur la centralité des interactions intracatégorielles au monde des hommes. C'est dans cette dernière que se construit et que s'affirme l'essence même de la domination et de l'oppression masculines, et qui justifie l'infériorisation et la stigmatisation des femmes et du féminin. D'où aussi la particularité de ces rapports entre hommes, marqués par ce que nous avons appelé la « coopération » : s'il y a clairement compétition entre eux sur le plan individuel, leur intérêt collectif en tant que membres d'une catégorie de sexe est coopérer pour ne pas être menacés par les femmes et le féminin.

A partir de là, tel qu'indiqué ci-dessus, la pratique du bodybuilding est perçue comme améliorant le positionnement du bodybuilder dans les interactions entre hommes, soit directement, soit indirectement via les femmes. C'est également dans ce cadre que toute la réflexion sur l'évolution historique du rapport au corps des hommes prend tout son sens.

**Compte tenu de ces éléments, nous validons l'hypothèse 1.**

2) il existe une relation de causalité entre la volonté de « se faire mâle par le corps » et le degré d'engagement dans la pratique. Autrement dit, plus les

bodybuilders souhaitent transformer leur corps grâce au bodybuilding pour produire un extérieur masculin plus puissant, plus il est nécessaire de s'engager, à l'entraînement comme dans la vie de tous les jours, pour atteindre cet objectif. Dans ce cadre, la « sphère de la circulation » et la « sphère de la production » se rejoignent. Nous avons été en mesure de relier ces deux axes à partir de la construction d'indices (« identité masculine » et « engagement dans la pratique ») permettant de spécifier la situation de chaque bodybuilder au moment de l'enquête. Les scores individuels pour ces indices permettent en conséquence de faire ressortir une relation de causalité.

### **De ce point de vue l'hypothèse 2 est validée, mais non totalement.**

En effet, elle ne peut être validée que partiellement, pour plusieurs raisons. En premier lieu, cette relation ne fonctionne pas pour tous les pratiquants ressentant une fragilité identitaire : si certains bodybuilders avec un faible score « identité masculine » possèdent un score élevé pour l'« engagement dans la pratique », d'autres sont dans une situation inverse. De même, les bodybuilders très engagés dans la pratique ne sont pas tous fragiles sur le plan identitaire : une identité forte peut coïncider avec un degré d'engagement élevé.

C'est pourquoi, en second lieu, nos résultats montrent que les motivations de la pratique du bodybuilding évoluent dans le temps. Il n'existe pas une logique mais des logiques du bodybuilding. Ou plutôt, nous pouvons mettre en évidence non pas une mais des « carrières » dans ce sport. En mobilisant ce concept sociologique clé, nous avons constaté dans quelle mesure un individu devient bodybuilder au fil du temps, ce qui nous a amené à nous interroger sur le « comment » des parcours. Nous avons en conséquence enregistré le fait que renforcer son engagement dans la pratique nécessite des choix, à différents paliers, qui transforment durablement l'individu, physiquement comme socialement.

Dans cette perspective, certains profils de bodybuilder indiquent que la question de l'identité de sexe masculine laisse progressivement la place à des considérations purement esthétiques relatives au corps. Celui-ci est perçu comme un objet « en soi » et « à soi » à façonner par le travail, dans le but d'une appropriation personnelle. Comme nous l'avons expliqué, la concentration sur la tâche à effectuer implique de passer du concept de « carrière » à celui de « métier », où l'accomplissement de soi dans une certaine tradition est réalisé grâce au travail du corps. C'est enfin dans cette perspective que nous avons questionné le lien probabiliste existant pour certains bodybuilders entre cette conception de la pratique comme « métier », et leur situation professionnelle.

Plus précisément, il semblerait exister une corrélation positive entre degré d'engagement dans la pratique et situation dégradée sur le marché du travail : d'après notre groupe de 30 bodybuilders et les scores obtenus aux indices « engagement dans la pratique », plus les individus appartiennent à une catégorie populaire, plus ils sont engagés dans le bodybuilding. La nouvelle hypothèse que nous avons émise en ce qui concerne ce lien est que le travail du corps réalisé dans le bodybuilding permettrait à ces individus de recouvrer leur essence en redonnant au travail son véritable sens, tel que Marx l'a

conceptualisé (Durand, 1995). Parce qu'ils ont le sentiment de maîtriser leur objet de travail, de pouvoir le façonner à souhait et de percevoir la finalité de leur travail, ils s'investiraient pleinement dans la pratique pour recouvrer dans cette forme de travail ce qu'ils ne possèdent pas ou plus dans la sphère professionnelle. Par conséquent, le bodybuilding permettrait de créer un sentiment de libération.

C'est au sein de cette perspective que nous nous sommes attardé sur le sens de la pratique sportive, par rapport au positionnement social des individus. L'étude de la littérature sur la question a mis en lumière que celui-ci diffère fortement selon les groupes sociaux d'appartenance, dans le choix des sports comme dans la valeur accordée aux techniques et à l'utilisation du corps dans ceux-ci. Et plus que le capital économique, il semble que ce soit le capital culturel lié au positionnement social qui joue un rôle déterminant dans les motivations de la pratique du sport, et du travail réalisé associé.

Cette précision explique pourquoi nous sommes revenu à la fin de notre analyse à la problématique du genre. Si le sens sexué donné au travail du corps dans le bodybuilding semble *a priori* décliner voire disparaître avec le renforcement de l'engagement, cela ne signifie pas qu'il est totalement absent. En effet, étant donné que la compétition masculine impose pour un homme de se situer positivement dans l'espace social en se valorisant par rapport à l'idée de travail, celui réalisé dans le cadre du bodybuilding se justifie, pour les raisons évoquées dans les deux paragraphes précédents. *A minima*, il offre la certitude mentale aux pratiquants d'avoir réalisé un travail digne de valorisation ; *a maxima*, il est en mesure de pouvoir être converti directement en capital économique, même si le « taux de change » n'est pas garanti. C'est dans cet ordre d'idées que nous sommes parvenu à mettre en évidence trois modèles de relation entre le travail du corps dans le bodybuilding et le travail professionnel, à savoir la « substitution », la « séparation » et la « complémentarité ».

Cette classification confirme dans quelle mesure la pratique du bodybuilding est plurielle, et aussi ambivalente. La démonstration précédente nous indique en particulier que si un sentiment de libération survient par rapport aux fragilités et angoisses initiales ressenties par certains, grâce aux résultats corporels obtenus, il n'élimine pas totalement non plus toute forme d'insécurité – liée au genre – et d'aliénation. Cette dialectique de la pratique indique que de nouvelles perspectives de recherche existent, que ce soit en ce qui concerne les liens avec l'identité de sexe que par rapport à l'engagement.

### ***De nouvelles pistes de recherche : le bodybuilding entre libération et aliénation***

Le cadre d'analyse tout comme les résultats de notre travail ne sont que partiels. Ils nécessitent d'être confirmés, approfondis et élargis, en y intégrant notamment d'autres dimensions pertinentes. C'est pourquoi nous évoquons pour conclure trois principales pistes de recherche, seulement entrevues au cours de ce travail, et qui constitueraient des bases heuristiques pour de futures



investigations. Bien que situées en apparence dans un cadre différent, elles se rejoignent pour montrer que la pratique du bodybuilding est à la frontière de la libération et de l'aliénation. C'est en ayant à l'esprit cette dialectique que nous les évoquons successivement.

### *Le bodybuilding au féminin*

Tout d'abord, cette recherche a mis volontairement de côté les aspects « féminins » du bodybuilding, qui sont pourtant fondamentaux à considérer. Dans la perspective suivie dans le cadre de notre travail, nous entendons par « féminin » tout ce qui est présenté comme contraire aux hommes et au « masculin », à savoir certes les femmes mais aussi les hommes homosexuels. En effet, la pratique du bodybuilding s'est largement ouverte aux femmes depuis les années 1970, comme l'illustre le développement de compétitions réservées, censées être l'équivalente de celles des hommes (*Ms Olympia*). Dans le prolongement des travaux de Griffet et Roussel (2004) ou de Felkar (2012) que nous avons cités, il serait très intéressant d'avoir l'opportunité d'effectuer le même type de recherche auprès de femmes bodybuilders qui visent l'« extrême », et de comprendre les déterminants de leur engagement. Souhaitent-elles « troubler le genre » ? Ont-elles pour objectif l'imitation des hommes pour pouvoir s'appropriier la domination masculine ? N'ont-elles au contraire pour finalité que la volonté esthétique de développer l'« objet » corps ?

De façon plus profonde, une réflexion sur le sens et les implications de l'« intrusion » des femmes dans ce sport serait essentielle. En lien avec la recherche développée dans le cadre de ce travail, leur arrivée dans ce champ a induit des phénomènes de résistance et d'adaptation de la part des hommes. Elle questionne aussi le cœur de la « masculinité hégémonique », car en imitant les hommes dans leur pratique, les femmes amènent à nous interroger sur l'association des corps musclés au masculin, donc à notre représentation genrée des corps et de l'esthétique.

Les femmes dans le bodybuilding sont sources de questionnements par rapport à la relation triadique que les hommes hétérosexuels entretiennent avec les femmes, au sein de l'ordre « sexué ». Présentées souvent comme androgynes (Vigarello, 2012), parfois même par les bodybuilders eux-mêmes (Klein, 1993), leur appropriation n'est pas forcément désirée par les bodybuilders masculins. Au contraire, les bodybuilders qui valorisent la « masculinité hégémonique » ont plutôt tendance à préférer des femmes qui « font le genre » en accentuant les caractéristiques biologiquement et socialement attendues de la féminité (Carrigan & *alii*, 1985). Dans cette perspective, comment se positionnent les bodybuilders masculins par rapport à elles ? Doivent-ils les accepter en tant que pratiquantes permettant de renforcer la force d'une sous-culture, ou les rejeter au contraire car elles « cassent » la dynamique fondatrice de l'« ordre sexué » ? Enfin, pour les femmes pratiquantes, quelle est la nature de cette relation entre le travail du corps et le travail professionnelle, en comparaison

des hommes hétérosexuels ? La pratique féminine étant plus répandue aux Etats-Unis, une recherche sur ce territoire s'imposerait.

Il en va de même en ce qui concerne les pratiquants homosexuels, pourtant nombreux à apprécier le bodybuilding, comme Klein (1993) ou notre expérience personnelle dans les *Gyms* le confirment. Plus précisément, il conviendrait d'entreprendre cette investigation sociologique en y intégrant la définition de la masculinité dans un contexte homosexué. En effet, la pratique du bodybuilding joue, depuis les cinquante dernières années notamment, un rôle très important et croissant dans l'affirmation de la masculinité au sein de la culture gay. Le corps bodybuildé y est souvent vécu comme un objet « fétiche » surinvesti, indispensable à l'attractivité et à l'activité érotiques, mais aussi comme un objet « politique », porteur de message collectif (Luciano, 2001). La culture gay le met d'ailleurs souvent en scène, parfois même à l'extrême dans certaines manifestations.

Une telle analyse élargie permettrait par exemple de déterminer s'il existe une congruence entre la masculinité définie dans un cadre hétérosexuel et celle définie dans un cadre homosexuel. De façon plus globale encore, nous aimerions savoir si la définition de la masculinité au sein de la pratique du bodybuilding s'insère dans des interrogations identitaires propres à des sous-cultures (hétérosexuelles ou homosexuelles), ou si au contraire ces questionnements sont ceux que se pose finalement chaque homme. De même, un champ majeur de recherche demeure les rapports ambivalents que le bodybuilding entretient avec l'homosexualité : combattue officiellement, l'homosexualité est simultanément tolérée, puisque de nombreux pratiquants le sont, et donc qu'ils représentent un marché important (Klein, 1993 ; Paris, 1998).

En somme, parce que le bodybuilding s'inscrit dans le modèle dominant de la « masculinité hégémonique », il est potentiellement source d'attraction pour les dominés, car il est assimilé à une libération. C'est une question heuristique, dont le fondement est similaire à celui de la seconde perspective de recherche envisagée : la pratique du bodybuilding dans les pays émergents et en développement.

### *Le bodybuilding dans les pays émergents et en développement*

Nous avons mis en évidence que le bodybuilding est une pratique fondamentalement liée à l'histoire occidentale, et plus particulièrement à l'émergence et au développement de la société capitaliste. Il est l'illustration extrême de l'« esprit du capitalisme » cher à Weber (1989), où le travail, la rationalité, la performance et le résultat sont au cœur de la pratique. Le « *no pain no gain* » du bodybuilding le démontre parfaitement. C'est d'ailleurs dans ce cadre socioéconomique que les études sociologiques sur ce champ ont été entreprises. Par conséquent, une analyse consistant à aborder les déterminants comme les caractéristiques de la pratique serait très intéressante. En particulier, nous pourrions tester l'hypothèse d'une volonté de convergence et de

rattrapage du mode de vie occidental et de ses incarnations par le corps. A l'instar de ce que nous avons souligné à propos des liens entre travail du corps dans le bodybuilding et travail professionnel, au-delà du résultat lui-même, le travail du corps est aussi une façon de faire voir et valoir symboliquement la maîtrise et la technique. Des individus des pays émergents et en développement sont alors susceptibles d'espérer une démonstration sociale distinctive sur ces plans.

De même, étant donné que le bodybuilding est une industrie sportive s'appuyant sur un système économique – comme le montre le « système Weider » avec ses salles, ses médias, ses produits, ses concours qui fonctionnent en cercle fermé, mais amené à croître – les pays émergents et en développement représentent de formidables opportunités pour ce sport, pris dans une dimension plus macrosociologique et macroéconomique. De ce fait, l'environnement socioéconomique de la pratique au sein de ce type de pays constitue aussi un nouvel objet d'investigation, qui semble ignoré à ce jour. L'investiguer à partir du prisme de la dialectique libération/aliénation paraît heuristique : pour les besoins du système capitaliste mondialisé (en y incluant les firmes transnationales spécialisées), l'adhésion des individus de ces pays est nécessaire car ils représentent de nouveaux consommateurs du corps potentiels. Il est donc indispensable de renforcer la croyance en une libération du corps et de l'individu grâce au travail réalisé dans le bodybuilding.

Toutefois, l'investissement du corps crée de nouvelles dépendances, certes de nature psychosociologiques, mais aussi de nature économiques : s'il y a un système économique dominé par une offre qui crée les besoins, il y a une dépendance dans les techniques et dans les produits que cette offre fournit aux demandeurs. Ainsi, la convergence espérée ne s'opère pas, et au contraire, la domination du système existant s'en trouve renforcée.

En résumé, ce deuxième axe de recherche potentiel rattache le bodybuilding au sens donné au projet d'augmentation perpétuelle du corps, ainsi qu'à sa possibilité de réalisation. En intégrant une logique économique, il permet de comprendre de nouveaux enjeux relatifs à l'augmentation du corps, bien que toujours situés à la frontière de la libération et de l'aliénation. En cela, il augure d'un troisième axe de recherche pertinent, relatif au risque et à l'incertitude inhérents à ce sport, qui pose à nouveau la question de la relation entre libération et aliénation.

#### *Les doutes de l'engagement : risque ou incertitude ?*

Nous l'avons démontré, le travail est au cœur de la pratique du bodybuilding, car il fait sens. Mais, comme pour l'anorexie, l'accroissement de l'engagement dans la pratique via le travail réalisé crée très fréquemment des effets cliquets chez le pratiquant, qui engendrent une peur de tout retour en arrière. C'est celle-ci qui peut inciter le bodybuilder à adopter des comportements à risques ou risqués, dans une volonté d'aller toujours plus loin. De ce point de vue, des

prolongements de notre étude pourraient être réalisés autour de la problématique des sports à risques et risqués, sachant qu'une définition claire et consensuelle de ceux-ci n'existe pas (Corneloup & Soulé, 2007).

Comme le rappelle Lajeunesse (2008, p 59), certains pratiquants vont jusqu'à la « rupture du corps » : surentraînement, et dopage en particulier. En effet, si tous les bodybuilders ne prennent pas de produits interdits, leur utilisation s'apparente à une prise de risque assumée car calculée. Leur usage « instrumental » est accepté, ils font donc partie de l'univers de ce sport comme « normal » voire « positif » (Monaghan, 2001), même pour ceux qui ne font pas de la compétition. Ils permettent d'atteindre des buts jugés légitimes (atteindre la perfection) et surtout en perpétuelle redéfinition. De ce point de vue, cette prise de risque fait partie de la production du corps « rationnel », car elle s'appuie sur la mise en place d'une logique coûts/avantages.

Toutefois, puisque la fin justifie les moyens et que la logique sous-jacente au bodybuilding est de sans cesse repousser les limites, un bodybuilder peut être prêt à prendre des risques physiologiques et sociaux durables pour atteindre son objectif. Il assumerait alors le sacrifice de sa vie pour l'accomplissement de son idéal, comme certaines recherches l'ont mis en évidence (Chamalidis, 2000 ; Lake, 1989 ; Montaignac, 2005). Ce pourrait être d'autant plus le cas que le travail réalisé dans le bodybuilding « paye », économiquement comme symboliquement, notamment dans la perspective de la compétition masculine. En somme, il serait notamment intéressant sur ce dernier point de poursuivre les recherches à partir du concept de « masculinité pathologique<sup>177</sup> » que nous avons forgé, directement en prise avec cette problématique.

Dans cette situation, ce n'est plus la gestion du risque qu'il doit affronter, mais celle de l'incertitude. Effectivement, si nous reprenons la distinction opérée par Knight (1921), contrairement au risque, l'incertitude est non probabilisable et donc beaucoup moins gérable, ce qui place le bodybuilder dans une situation de doute permanent, sa vie étant en permanence sur le « fil du rasoir ». Le bodybuilder devient obsédé par la préoccupation extrême de soi, alors qu'il n'est certain ni de la voie dans laquelle il s'engage ni de sa fin.

En somme, pour revenir à la comparaison avec certains mythes de l'Antiquité auxquels le bodybuilding est souvent rattaché<sup>178</sup>, le pratiquant à qui étaient promises la sagesse et la connaissance de soi tel Prométhée, se retrouve davantage dans la logique de Sisyphe : une fois son objectif réalisé, il est condamné à sans cesse recommencer. La logique économique sous-jacente du bodybuilding présentée dans notre deuxième piste de recherche va dans ce sens, à travers la création de besoins corporels illimités. C'est donc une nouvelle fragilité existentielle qui apparaît, dans le sens où la libération entrevue grâce au travail du corps se traduit par de nouvelles formes d'aliénation.

Finalement, le bodybuilding nous interroge même sur notre rapport à la vie puisque derrière la production perpétuelle de matière, il y a philosophiquement

---

<sup>177</sup> Voir p 127.

<sup>178</sup> Voir pp 91-92.

la question de lutter contre la dégénérescence et plus globalement contre la mort. Or celle-ci est vouée à l'échec car les hommes ne peuvent maîtriser que la conscientisation du projet, et pas la logique intrinsèque du processus, ce qui révèle la faiblesse humaine (Queval, 2008).

Comme le résume Pierre, un des bodybuilders interviewés, « *donc il reste un long chemin....et s'il faut arriver quelque part...ça je sais pas s'il faut arriver quelque part...* ». C'est simultanément toute la beauté et le drame du bodybuilding.

## Bibliographie

---

Abbott A. (1981), "Status and status strain in the professions", *American Journal of Sociology*, n°86, pp 819-835.

Aceti M. (2010), « Des imaginaires en controverse dans la pratique de la capoeira : loisir, « métier » et patrimoine culturel immatériel », *Revue STAPS* n°87, pp 109-124.

Acker J. (1990), "Hierarchies, Jobs, Bodies : A theory of Gendered Organizations", *Gender and Society*, n°2.

Adler P. & Adler P. (1987), *Membership roles in field research*, Newbury Park, Sage Publications.

Althabe G. (1990), « Ethnologie du contemporain et enquête de terrain », *Terrain*, n°14, pp 126 – 131.

Amadiou J.F. (2005), *Le poids des apparences*, Paris, Editions Odile Jacob [Première édition 2002].

Andrieu G. (1992), *Force et beauté. Histoire de l'Esthétique en Éducation Physique aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles*, Bordeaux, Presses universitaires de Bordeaux.

Arborio A.-M. & Fournier P. (2008), *L'enquête et ses méthodes : L'observation directe*, Paris, Armand Colin.

Atkinson P. (1992), *Understanding ethnographic texts*, Newbury Park, Sage Publications.

Aubert N. (2006), « L'individu hypermoderne. Une mutation anthropologique ? », in Aubert N. (dir) *L'individu contemporain. Regards sociologiques*, Paris, Editions Sciences humaines, pp 155-166.

Bachelard G. (1970), *Le rationalisme appliqué*, Paris, PUF [Première édition 1949].

Badinter E. (1987), *L'un est l'autre : des relations entre hommes et femmes*, Paris, Editions de Poche.

Badinter E. (1992), « Le mâle-être », Entretien, *Le Nouvel Observateur*, 27 août.

Baillette F. & Liotard P. (1999), *Sport et virilisme*, Montpellier, Editions Quasimodo & Fils.

Bard C. (1998), *Les garçonnnes. Modes et fantasmes des Années folles*, Paris, Flammarion.

Baudrillard J. (1970), *La société de consommation*, Paris, Edition de Poche.

Baudry P. (1991), *Le corps extrême*, Paris, L'Harmattan.

Beck U. (2001), *La Société du risque. Sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Aubier.

Becker H.S. (1985), *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance*, Paris, Métailié [Première édition 1963].

Becker H.S. (1986), *Writing for social scientists: How to start and finish your thesis, book, or article*, Chicago, University of Chicago Press.

- Becker H.S. (2002), *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, La Découverte, Paris, 2002, [Première édition 1998].
- Bellaby P. (1990), "To Risk or Not to Risk? Uses and Limitations of Mary Douglas On Risk-acceptability for Understanding Health and Safety at Work and Road Accidents", *Sociological Review*, n°38, pp 465-483.
- Bereni L., Chauvin S., Jaunait A. & Revillard A. (2008), *Introduction aux Gender Studies. Manuel des études sur le genre*, Bruxelles, De Boeck.
- Berremen G. D. (1962), *Behind Many Masks, Ethnography and Impression Management in a Himalayan Village*, Lexington, Society for Applied Anthropology.
- Berry B. (2010), "Making it Big. Visible Symbols of Success, Physical Appearance, and Sport Figures", in Smith E. (Ed.), *Sociology of Sport and Social Theory*, Champaign, Human Kinetics, pp187-200.
- Berthelot J.M. (1983), « Corps et société. Problèmes méthodologiques posés par une approche sociologique du corps », *Cahiers internationaux de sociologie*, LXXIV, pp 119-131.
- Berthelot J.M. (2001), *Epistémologie des sciences sociales*, Paris, PUF.
- Biet C. (2011), « Equivocité des genres et expérience théâtrale », in Vigarello G. (dir), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 323-359.
- Blanchet A. & Gotman A. (1992), *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*, Paris, Nathan.
- Blöss T. (2001), « L'égalité parentale au cœur des contradictions de la vie privée », in Blöss T. (dir), *La dialectique des rapports hommes-femmes*, Paris, PUF, pp 50-51.
- Blumer H. (1969), *Symbolic interactionism: Perspective and method*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Bolle De Bal M. (1985), *La tentation communautaire. Les paradoxes de la reliance et de la contre-culture*, Bruxelles, Université de Bruxelles.
- Bolle De Bal M. (1996), *Voyages au cœur des sciences humaines : de la reliance*, Paris, L'Harmattan.
- Boltanski L. (1971), « Les usages sociaux du corps », *Annales ESC*, volume n° 26, pp 205-233.
- Bonetti M., De Gaulejac V., Descendre D. & Pagès M. (1998), *L'Emprise de l'organisation*, Paris, Desclée de Brouwer [Première édition 1979].
- Bourdieu P. (1978), "Sport and Social Class", *Social Science Information*, n°17, pp 819-840.
- Bourdieu P. (1979), *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Editions de Minuit.
- Bourdieu P. (1998), *La domination masculine*, Paris, Edition de Poche.
- Bourdieu P., Chamboredon J.C. & Passeron J.C. (1968), *Le métier de sociologue*, Paris, Bordas : Mouton.
- Bourdieu P. & Wacquant L. (1992), *Réponses. Pour une anthropologie réflexive*, Paris, Seuil.

- Bozon M. (2004), « Apparence physique et choix du conjoint », *Corps et Société*, Problèmes politiques et sociaux n° 907, pp 73-75.
- Brenot P. (2008), « Le sexe et l'angoisse », *Imaginaire & Inconscient*, n°22, volume 2, pp 145-157.
- Briggs C. (1986), *Learning how to ask. A socio-linguistic appraisal of the role of the interview in social science research*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Bujon T. (2005), « Devenir boxeur : travail au corps, travail du corps », *Carnets de bord*, n°10, décembre, pp 93-103.
- Bunsell T. & Shilling C. (2009), "The Female Bodybuilder as a Gender Outlaw", *Qualitative Research in Sport and Exercise*, n° 1, volume 2, pp 141-159.
- Burton-Jeangros, C. (2006), « Transformations des compétences familiales dans la prise en charge de la santé : entre dépendance et autonomie des mères face aux experts », *Recherches familiales*, n°3, pp 16-25.
- Butler J. (2006), *Trouble dans le genre*, Paris, La Découverte.
- Butler J. (2009), *Ces corps qui comptent. De la matérialité et des limites discursives du « sexe »*, Paris, Editions Amsterdam.
- Capraro R.L. (2000), "Why College Men Drink: Alcohol, Adventure and the Paradox of Masculinity", *Journal of American College Health*, n°48, pp 307-315.
- Carrigan, T., Connell R. & Lee J. (1985). "Toward a New Sociology of Masculinity", *Theory and Society*, n°14, pp551 – 604.
- Carver T. (2000), « Théories politiques féministes et théories postmodernes du genre », in Balmer-Cao T.H, Mottier V. & Sgier L. (dir.), *Genre et politique : débats et perspectives*, Paris, Gallimard.
- Castelain-Meunier C. (1988), *Les hommes aujourd'hui. Virilité et identité*, Paris Acropole.
- Castelain-Meunier C. (2006), *Les métamorphoses du masculin*, Paris, PUF.
- Chamalidis M. (2000), *Splendeurs et misères des champions*, Montréal, VLB.
- Chapman D.L. (1994), *Sandow the Magnificent: Eugen Sandow and the beginning of bodybuilding*, University of Illinois Press, Urbana.
- Chapman R. (1988), "The Great Pretender : Variations on a New Man Theme" in Chapman R. & Rutherford J. (ed.), *Male Order: Unwrapping Masculinity*, London, Lawrence and Wishart, pp 225-248.
- Chapman D. L. & Vertinsky, P. (2011), *Venus with biceps: A pictorial history of muscular women*, Vancouver, Arsenal Pulp Press.
- Chapoulie J.M. (1984), « Everett C. Hughes et le développement du travail de terrain en sociologie », *Revue française de sociologie*, n°4, pp 582-608.
- Charmaz K. (1990), "Discovering » chronic illness : Using grounded theory", *Social Science and Medicine*, n° 11, pp 1161-1172.
- Chartier R. & Vigarello G. (1982), « Les trajectoires du sport. Pratiques et spectacles », *Le débat*, n°19, pp 34-58.



- Chauvin S. (2006), « Les aventures d'une « alliance objective ». Quelques moments de la relation entre mouvements féministes et homosexuels », *L'homme et la société*, n° 158.
- Choi P., Gruber A., Olivardia R., Phillips K. & Pope H. (1997), "Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder", *Psychosomatics*, n°38, pp 548-557.
- Clark A.E. (1997), "Job Satisfaction and Gender: Why are Women So Happy at Work?", *Labor Economics*, n°4, pp 341-372.
- Combes D., Daune-Richard A.M. & Devreux A.M. (1991), « A quoi sert une épistémologie des rapports sociaux de sexe ? », in Hurtig M.C., Kail M. & Rouch H. (dir.), *Sexe et genre. De la hiérarchie entre les sexes*, Paris, Editions du CNRS, pp 59-68.
- Connell R.W. (1987), *Gender and Power*, Cambridge, Polity.
- Connell R.W. (1995), *Masculinities*, Berkeley and Los Angeles, University of California Press.
- Connell R.W. (2003), "Masculinities, Change and Conflict in Global Society: Thinking About The Future of Men's Studies", *Journal of Men's Studies*, n°11, Volume 3, pp 249-266.
- Connell R.W. & Messerschmidt J.W. (2005), "Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept", *Gender & Society*, n°19, pp 829-859.
- Cooper B. & Smith E. (2010), « Race, Class, and Gender Theory : Violence Against Women in the Institution of Sport », in Smith E. (ed), *Sociology of Sport and Social Theory*, Champaign, Human Kinetics, pp 129-141.
- Copp M.A. & Kleinman S. (1993), *Emotions and Fieldwork*, Newbury Park, Sage Publications.
- Corbett-Etchevers I. (2011), « De Candide à Zarathoustra. Les transformations de l'engagement du chercheur au cours d'une recherche ethnographique », *Revue française de gestion*, n° 216, pp 129-144.
- Corbin A. (2011), *Histoire de la virilité*, Tome 2, Paris, Editions du Seuil.
- Corneloup J. & Soulé B. (2007), *Sociologie de l'engagement corporel*, Paris, Armand Colin.
- Courtine J.J. (2011), « Balaise dans la civilisation : mythe viril et puissance musculaire », in Courtine J.J. (dir.), *Histoire de la virilité*, Tome 3, Paris, Editions du Seuil, pp 461-480.
- Creswell R. & Godelier M. (1976), *Outils d'enquête et d'analyse anthropologiques*, Paris, Maspéro.
- Curry J.T. (2002), "Fraternal Bonding in The Locker Room : A Profeminist Analyses of Talk About Competition and Women", in Flintoff A. & Scraton S. (dir.), *Gender and Sport: A Reader*, New York, Routledge, pp 169-187.
- Damian-Gaillard B. (2012), « Prince charmant. Représentations des ressources et des coûts des masculinités dans les romans sentimentaux des collections Harlequin », in Dulong D., Guionnet C. & Neveu E. (dir.), *Boys don't cry !*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes.

- Darmon M. (2008), *Devenir anorexique. Une approche sociologique*, Paris, La découverte [Première édition 2003].
- Darmon M. (2012), *La socialisation*, Paris, Armand Colin [Première édition 2006].
- Daune-Richard A.M. & Devreux A.M. (1992), « Rapports sociaux de sexe et conceptualisation sociologique », *Recherches féministes*, volume 5, n°2, pp 7-30.
- Davreu R. (2012), « Appolon, mythologie grecque », <http://www.universalis.fr/encyclopedie/apollon-mythologie-grecque/>.
- De Beauvoir S. (1986), *Le deuxième sexe*, Paris, Folio Essais [Première édition 1949].
- Defrance J. (2006), *Sociologie du sport*, Paris, Repères, La Découverte.
- Delas J.P. & Milly B. (2009), *Histoire des pensées sociologiques*, Paris, Armand Colin, Collection « U Sciences sociales ».
- Delon M. (2011), « Hommes de fiction », in Vigarello G. (dir), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 467-498.
- Delphy C. (1991), « Penser le genre », in Hurtig M-C., Kail M., Rouch H.(dir), *Sexe et Genre. De la hiérarchie entre les sexes*, Paris, Editions du CNRS.
- Delphy C. (1998), *L'Ennemi principal 1, Economie politique du patriarcat*, Paris, Syllepse, Nouvelles questions féministes.
- Delphy C. (2001), *L'Ennemi principal 2, Penser le genre*, Paris, Syllepse, Nouvelles questions féministes.
- Demetriou D. (2001), "Connell's Concept of Hegemonic Masculinity: a Critique", *Theory and Society*, n°30, pp 337-361.
- De Munck J. (2013), « Insaisissables pouvoirs. Les résistances entre droits et subversions », *4<sup>ème</sup> Université d'été en Sociologie et en Sciences sociales « Dominations et résistances »*, Marseille, 1-5 juillet.
- Denham B.E. (2010), "Masculinities and the Sociology of Sport : Issues and Ironies in the 21st Century", in Smith E. (ed.), *Sociology of Sport and Social Theory*, Champaign, Human Kinetics, pp 143-152.
- Descartes R. (1970), *Méditations métaphysiques*, Paris, PUF.
- Descolonges M. (1996), *Qu'est-ce qu'un métier ?*, Paris, PUF.
- De Singly F. (1993), « Les habits neufs de la domination masculine », *Esprit*, n°11, pp 54-64.
- Despret V. (2012), « En finir avec l'innocence. Dialogue avec Isabelle Stengers et Donna Haraway », in Dorlin E. & Rodriguez E. (dir.), *Penser avec Donna Haraway*, Paris, PUF, pp 23-45.
- Devereux G. (1980), *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*, Paris, Flammarion [Première édition 1967].
- Devreux A.M. (2000), « Sociologie contemporaine et renaturalisation du féminin », in Gardey D. & Löwy I. (dir.), *L'invention du naturel. Les sciences et la fabrication du féminin et du masculin*, Paris, Editions des archives contemporaines.

- Donaldson M. (1993), "What is Hegemonic Masculinity ?", *Theory and Society*, n°22, pp 643-657.
- Dorlin E. & Rodriguez E. (2012), *Penser avec Donna Haraway*, Paris, PUF.
- Douglas M. & Calvez M. (1990), "The Self as Risk Taker: A Cultural Theory of Contagion in Relation to AIDS", *Sociological Review*, n°38, pp 445-464.
- Ducret A. (1992), « Et où est l'art dans tout cela? », *FACES Journal d'architecture*, n°26, pp 6-7.
- Dumazedier J. (1962), *Vers une civilisation du loisir ?*, Paris, Seuil.
- Dunning E. & Elias N. (1986), *Sport et civilisation. La violence maîtrisée*, Paris, Fayard.
- Durand J.P. (1995), *Sociologie de Marx*, Paris, La Découverte.
- Durand-Delvigne A. (1997), « Positions hiérarchiques, contextes professionnels et expressions du genre », *Revue Internationale de Psychologie sociale*, n°2, pp 31-47.
- Duret P. (1999), *Les jeunes et l'identité masculine*, Paris, PUF.
- Durkheim E. (2009), *Les règles de la méthode sociologique*, Paris, Flammarion [Première édition 1895].
- Duru-Bellat M. (2010), « Ce que la mixité fait aux élèves », *Revue de l'OFCE*, n°114, juillet, pp 197-212.
- Egan T. (2002), "For Image-Conscious Boys, Steroids Are Powerful Lure", *New York Times*, November, 22<sup>nd</sup>.
- Ehrenberg A. (1995), *L'individu incertain*, Paris, Hachette Littératures.
- Ehrenberg A. (2008), *Le culte de la performance*, Paris, Hachette Littératures.
- Eisenberg M.E., Neumark-Sztainer D. & Wall M. (2012), "Muscle-Enhancing Behaviors Among Adolescent Girls and Boys", *Pediatrics*, n°95, November, pp 1019-1026.
- Eitzen S.D. & Sage G.H. (1991), *Sociology of North American Sport*, Madison, Brown & Benchmark.
- Elias N. (1956), "Problems of Involvement and Detachment", *The British Journal of Sociology*, n°3, Volume 7, September, pp 226 – 252.
- Elias N. (1974), *La civilisation des mœurs*, Paris, Pocket.
- European Commission (2011), "Report on Progress on Equality between Women and Men in 2010. The Gender Balance in Business Leadership", Luxembourg, Publications Office of the European Union.
- Falconnet G. & Lefaucheur N. (1975), *La Fabrication des mâles*, Paris, Seuil.
- Falk P. (1995), "Written in The Flesh", *Body & Society*, n°1, Volume 1, pp 95-105.
- Farge A. (2011), « Virilités populaires », in Vigarello G. (dir), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 421-444.
- Fassin E. (2004), « Le genre aux Etats-Unis » in Bard C., Baudelot C. & Mossuz-Lavau J. (dir.), *Quand les femmes s'en mêlent. Genre et pouvoir*, Paris, La Martinière.

Fausto-Sterling A. (2000), *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality*, New York, Basic Books.

Fee E. (1988), "Critiques of modern science: The relationship of feminism to other radical epistemologies", in Bleier R. (ed.), *Feminist approaches to science*, pp 74-56, Elmsford, Pergamon.

Felkar V. (2012), "Marginalized Muscle: Transgression and the Female Bodybuilder", *Ignite*, n°4, Volume 1, pp40-49.

Fichard-Carroll A. (2014), "Théorie du genre: qu'en dissent les neurosciences?", *Cerveau & Psycho*, n°63, mai-juin, pp 10-11.

Fize M. (2003), *Les pièges de la mixité scolaire*, Paris, Presses de la Renaissance.

Flex (2013), « Hommage à notre fondateur Joe Weider », n°117, juin-juillet.

Fortino S. (2002), *La mixité au travail*, Paris, La Dispute, 2002.

Foucault M. (1963), *Naissance de la clinique : une archéologie du regard médical*, Paris, PUF.

Foucault M. (1980), « Body Power », in Gordon C. (ed.), *Power/Knowledge*, Brighton, Harvester.

Foucault M. (1986), *The Care of the Self : Volume Three of the History of Sexuality*, New York, Pantheon Books.

Foucault M. (1994), *Histoire de la sexualité*, 3 volumes, Paris, Gallimard.

Fraisse G. (1999), « Où en sont les femmes en France ? », *Lunes*, n°6, Interview, janvier, p 9.

Fraisse G. (2001), *La controverse des sexes*, Paris, PUF.

Frayse M. & Mennesson C. (2009), « Masculinités hégémoniques et féminités : les modèles de genre dans une revue de VTT », *Sciences sociales et sport*, n°2, pp 25-53.

Freund J. (1983), *Max Weber*, Paris, PUF.

Gardey D. (2006), « Les sciences et la construction des identités sexuées », *Annales. Histoire, Sciences sociales*, n°3, mai-juin, pp 649-673.

Gatens M. (1996), *The Imaginary Body : Ethics, Power, and Corporeality*, New York, Routledge.

Gauchet M. (1998), *Essai de psychologie contemporaine*, Le Débat, n°99 et 100, avril et août.

Gauchet M. (2004), « Vers une mutation anthropologique ? », in Aubert N. (dir.), *L'individu hypermoderne*, Paris, Erès.

Geertz C. (1988), *Works and Lives: the Anthropologist as an Author*, Stanford, Stanford University Press.

Ghilion R. & Matalon B. (1978), *Les enquêtes sociologiques, théories et pratiques*, Armand Collin.

Giddens A. (1991), *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge, Polity Press.

- Gill R. (2007), "Postfeminist Media Culture: Elements of A Sensibility", *European Journal of Cultural Studies*, n°10, Volume 2, pp 147-166.
- Gill R. (2009), "Beyond the 'Sexualization of Culture' Thesis: An Intersectional Analysis of 'Sixpacks', 'Midriffs', and 'Hot Lesbians' in Advertising", *Sexualities*, n°2, Volume 12, pp 137-160.
- Godelier M. (1982), *La Production des Grands Hommes*, Paris, Fayard.
- Goffman E. (1973), *La mise en scène de la vie quotidienne*, I-La présentation de soi, Paris, Editions de Minuit, collection « Le sens commun ».
- Goffman E. (1975), *Stigmaté. Les usages sociaux des handicaps*, Editions de Minuit, collection « Le sens commun » [Première édition 1963].
- Goffman E. (1989), "On Fieldwork", *Journal of Contemporary Ethnography*, n°18, Volume 2, pp 123-132.
- Goffman E. (2002), *L'arrangement des sexes*, Paris, La Dispute [Première édition 1977].
- Gold R.L. (1958), « Roles in sociological field observations », *Social Forces*, volume 36, n° 3, March, pp 217 – 223.
- Griffet J. (1994), « Décision, risque, émotion », *Science et Motricité*, n°23, pp 3-12.
- Griffet, J. & Roussel, P. (2004). « Le muscle au service de la beauté : la métamorphose des femmes culturistes ». *Recherches féministes*, Volume 17, 1, pp 143-172.
- Gros F. (2006), « Foucault et le gouvernement de soi », in *L'individu contemporain. Regard sociologiques*, Paris, Editions Sciences humaines, pp 31-37.
- Guillaumin C. (1992), *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature*, Paris, Côté-femmes.
- Guionnet C. & Neveu E. (2009), *Féminins/Masculins. Sociologie du genre*, Paris, Collection U, Armand Colin [Première édition 2004].
- Haicault M. (2000), *L'expérience sociale du quotidien. Corps, espace, temps*, Ottawa, Presses Universitaires d'Ottawa.
- Hamel J. (2006), « Décrire, comprendre et expliquer. Réflexions et illustrations en sociologie », *Théories et Recherches, SociologieS*.
- Hammersley M. & Atkinson P. (1983), *Ethnography: Principles in practice*, New York, Tavistock.
- Haraway D. (1991), *Simians, Cyborgs and Women: The Reinvention of Nature*, New York, Routledge.
- Harding S. (1991), *Whose Science? Whose Knowledge? Thinking from Women's Lives*, Milton Keynes, Open University Press.
- Hargreaves, J. (1994), *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*, New York: Routledge.
- Hatty S.E. (2000), *Masculinities, Violence and Culture*, Thousand Oaks, CA: Sage.

- Haumesser M. (2008), « De quelle matière le concept de sport est-il fait ? », in Moreau D. & Taranto P. (dir.), *Activité physique et exercices spirituels. Essais de philosophie du sport*, Paris, Librairie philosophique Vrin, pp 47-69.
- Heilbroner R. & Milberg W. (1998), *La pensée économique en crise !*, Paris, Economica.
- Héritier F. (2002), *Masculin, Féminin II. Dissoudre la hiérarchie*, Paris, Odile Jacob.
- Hirschauer S. (2012), "Gender (in)difference. Its Practice and Infrastructure", Conférence donnée à Neuchâtel, 29 mars.
- Hoberman J. (2005), *Testosterone Dreams : Rejuvenation, Aphrodisia, Doping*, Berkeley, University of California Press.
- Holmlund C. (2002), *Impossible Bodies. Feminity and Masculinity at the Movies*, London, Routledge.
- Hountondji P. (1993), « Situation de l'anthropologue africain : note critique sur une forme d'extraversion scientifique », in Gosselin G. (dir.), *Les nouveaux enjeux de l'anthropologie*, Paris, L'Harmattan, pp 99 – 108.
- Hughes E.C. (1996), *Le Regard sociologique. Essais choisis*, Paris, Editions de l'EHESS.
- Hunt J. (1995), "“Divers” Accounts of Normal Risk", *Symbolic Interaction*, n°18, Volume 4, pp 439-462.
- Insee (2010), *Données sociales*.
- Insee (2011), *Enquête Emploi du temps 2009-2010*.
- Insee (2013), *Données sociales*.
- Jablonka I. (2011), « L'enfance ou le « voyage vers la virilité », in Corbin A.(dir), *Histoire de la virilité*, Tome 2, Paris, Editions du Seuil, pp 33-61.
- Jefferson T. (1998), "Muscle, Hard Men and Iron Mike Tyson : Reflections on Desire, Anxiety and the Embodiment of Masculinity", *Body & Society*, n°4, Volume 1, pp 77-98.
- Johnson I. (1996), "Flexing Feminity: Female Bodybuilders Refiguring “the Body”", *Gender, Place & Culture: A Journal of Feminist Geography*, n°3, Volume 3, pp 327-340.
- Jouve A. & Tomaszek D. (2011), « Le marché de la remise en forme » (2011), *La lettre de l'économie du sport*, n° 1013, 11 mars.
- Kergoat D. (2001), « Le rapport social de sexe. De la reproduction des rapports sociaux à leur subversion », *Actuel-Marx*, n°30, Paris, PUF, pp 85-100.
- Kimmel M. (1996), *Manhood in America : A Cultural History*, New York, Free Press.
- Kimmel M. (2013), *The Gendered Society*, New York, Oxford University Press.
- Klein A.M. (1993), *Little Big Men: Bodybuilding Subculture and Gender Construction*, Albany, State University of New York Press.

- Klein A.M. (1995), "Life Is Too Short To Die Small: Steroid Use Among Male Bodybuilders", in Gordon F. & Sabo D. (ed.), *Men's Health and Illness: Gender, Power, and the Body*, London, Sage.
- Knight F. H. (1921), *Risk, Uncertainty and Profit*, Boston, Houghton Mifflin Co.
- Kritzman L.D. (2011), « La virilité et ses « autres » : la représentation de la masculinité paradoxale », in Vigarello G. (dir), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 191-209.
- Lahire B. (2001), « Héritages sexués : incorporation des habitudes et des croyances », in Blöss T. (dir.), *La dialectique des rapports hommes-femmes*, Paris, PUF, pp 9-26.
- Lajeunesse S.L. (2008), *L'épreuve de la masculinité. Sport, rituels et homophobie*, Béziers, H et O Editions.
- Lake S. (1989), *Le cauchemar olympique, l'envers de la médaille*, Montréal, Editions de l'Homme.
- Laneyrie-Dagen N. (2011), « Le témoignage de la peinture » in Vigarello G., *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 363-396.
- Laplantine F. (1996), *La description ethnographique*, Paris, Nathan.
- Laqueur T. (1992), *La Fabrique du sexe*, Paris, Gallimard.
- Lasch, C. (1979), *La culture du narcissisme*. Paris, Flammarion.
- Le Breton D. (1990), *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF.
- Le Breton D. (2004), *Sociologie du corps*, Paris, Que sais-je ?, PUF.
- Le Breton D. (2004), « Le corps, proclamation momentanée de soi », in « Corps et société », *Problèmes politiques et sociaux*, n° 907, décembre, pp 91-92.
- Le Breton D. (2006), *Anthropologie de la douleur*, Paris, Métailié.
- Lecocq G. (2005), « Entre virilité et féminité, entre idéologies et psychologies : des masculinités sportives se révèlent incertaines », in Terret T. (dir.), *Sport et genre – Volume I. La conquête d'une citadelle masculine*, Espaces et temps du sport, Paris, L'Harmattan, p 351.
- Leiris M. (1992), *C'est-à-dire*, Paris, Jean-Michel Place.
- Le Pogam Y. (1981), « Pratiques sportives et identité sociale », *UEREPS Marseille*.
- Le Pogam Y. (1995), L'anthropo-sociologie poétique de Pierre Sansot : les sports et le sensible, *Corps et culture. Le développement du sport* [en ligne].
- Lepoutre D. (2004), « La valorisation du corps puissant dans les bandes de jeunes », in « Corps et société », *Problèmes politiques et sociaux*, n° 907, décembre, pp 62-63 (extrait de *Cœur de banlieue. Codes, rites et langages*, Paris, Odile Jacob, pp 271-274.).
- Lipovestky G. (1997), *La troisième femme*, Paris, Gallimard.
- Liotard P. (2005), « Mises en question des frontières de genre : les jeux sportifs gays et lesbiens (1980 – 2002) », in Terret T. (dir), *Sport et genre – Volume I. La conquête d'une citadelle masculine*, Espaces et temps du sport, L'Harmattan, Paris, pp 211 – 222.

- Loroux, N. (1999), article « Héraclès », section IV, in Y. Bonnefoy (Dir.), *Dictionnaire des mythologies et des religions des sociétés traditionnelles et du monde antique*. Volume 1, Paris, Flammarion, pp 944-955.
- Lourau R. (1988), *Le journal de recherche. Matériaux pour une théorie de l'implication*, Paris, Méridiens Klincksieck.
- Luciano L. (2001), *Looking good. Male body Image in the Modern America*, New York, Hill and Wang Editors.
- Lyotard J.F. (1979), *La condition postmoderne*, Paris, Editions de Minuit.
- MacKinnon C. (1997), « Sexuality », in Nicholson L.J. (dir.), *The Second Wave : A Reader in Feminist Theory*, New York, Routledge.
- Maisonneuve J. (1976), « Le corps et le corporéisme aujourd'hui », *Revue française de sociologie*, XVII, pp 551-571.
- Maisonneuve J. (2004), « Le corps et le corporéisme aujourd'hui », cité in Le Breton (2004), *Sociologie du corps*, Paris, PUF.
- Malinowski B. (1963), *Les argonautes du Pacifique occidental*, Paris, Gallimard [Première édition 1922].
- Mandressi R. (2011), « La chaleur des hommes. Virilité et pensée médicale en Europe », in Vigarello G. (dir.), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 231-254.
- Mangan J.A. (2000), *Superman Supreme. Facist Body as Politcal icon – Global Facism*, Portland, Franck Cass Editions.
- Maréchaux P. (2013), *Hercules de toujours*. Paris, Editions Cécile Defaut
- Maruani M. (1985), *Mais qui a peur du travail des femmes ?*, Paris, Syros.
- Maruani M. (2003), *Travail et emploi des femmes*, Audition à l'Assemblée nationale française, Délégation aux droits des femmes et à l'égalité entre les hommes et les femmes, réunion du mardi 11 mars.
- Mathieu N-C. (1971), « Notes pour une définition sociologique des catégories de sexe », *Epistémologie sociologique*, n°1.
- Mathieu N-C. (1989), « Identité sexuelle/sexuée/de sexe. Trois modes de conceptualisation du rapport entre sexe et genre », in Daune-Richard A.M., Hurtig M.C. & Pichevin M.F. (dir.), *Catégorisation de sexe et constructions scientifiques*, Aix-en-Provence, Université de Provence, CEFUP.
- Mathieu N-C. (1991), *L'anatomie politique. Catégorisations et idéologies de sexe*, Paris, Côté-femmes Editions.
- Mauss M. (1950), « Les techniques du corps », in *Sociologie et anthropologie*, Quadrige, Paris, PUF.
- McRobbie A. (2009), *The Aftermath of feminism: Gender, Culture and Social Change*, London, Sage.
- Mead G.H. (2006), *L'Esprit, le soi et la société*, Paris, PUF, collection « Le Lien social », [Première édition en 1934].
- Mercier-Lefèvre B. (2005), « Pratiques sportives et mises en scène du genre : entre conservation, lissage et reformulation. L'exemple de la jupe chez les



- joueuses de tennis », Terret T. (dir), *Sport et genre – Volume I. La conquête d'une citadelle masculine*, Espaces et temps du sport, Paris, L'Harmattan.
- Merritt G. (2013), « Joe pas-à-pas », *Flex*, n°117, juin-juillet, pp 14-20.
- Messner M.A. (2002), *Taking The Field: Women, Men and Sports*, Minneapolis, University of Minnesota Press.
- Meurs D. & Ponthieux S., 2006, « L'écart de salaires entre les femmes et les hommes peut-il encore baisser », *Economie et Statistique*, n°398-399, pp 99-129.
- Michel A. (2006), *Les troubles de l'identité sexuée*, Paris, Armand Colin.
- Miles M.B. & Huberman A.M. (2003), *Analyse des données qualitatives*, Bruxelles, De Boeck.
- Molénat X. (2006). « Sommes-nous entrés dans une nouvelle modernité? », in Molénat X (dir.), *L'individu contemporain*. Paris, Editions Sciences Humaines, pp 107-114.
- Molinier P. (2004), « Déconstruire la crise de la masculinité », *Mouvements*, n°31, pp 24-29.
- Money J. (1955), « Hermaphroditism, gender and precocity in hyperadrenocorticism psychological findings », *Bulletin of John Hopkins Hospital*, n°96, pp 253-264.
- Monhagan L.F. (2001), *Bodybuilding, Drugs and Risk*, London, Routledge.
- Montaignac C. (2005), *Etoiles fuyantes, la noblesse des maudits du sport*, Paris, JC Lattès.
- Moore S.D. (1996), *God's Gym*, New York and London, Routledge.
- Mosconi N. (1998), *Egalité des sexes en éducation et en formation*, Paris, PUF.
- Mosse G. (1997), *L'Image de l'homme, l'invention de la virilité moderne*, Paris, Editions Abeville.
- Mosse G. (1999), *De la grande guerre au totalitarisme. La brutalisation des sociétés européennes*, Paris, Hachette.
- Mouffe C. (2000), *The Democratic Paradox*, Londres – New York, Verso.
- Muller L. (2006), « La pratique sportive en France, reflet du milieu social », *Données sociales - La société française*, pp 657-663.
- Neyrand G. (2005), « La construction de l'identité sexuée », *Atelier transnational thématique Vie quotidienne*, Marseille, 28 avril.
- New C. (2001), "Oppressed and Oppressors : the systematic mistreatment of men", *Sociology*, n°3, Volume 35, pp 729 – 748.
- Nixon H.L. & Frey J.H. (1996), *A Sociology of Sport*, Belmont, Wadsworth.
- Oakley A. (1972), *Sex, Gender and Society*, London, Temple Smith.
- Olivier de Sardan J.-P. (2000), « Le « je » méthodologique. Implication et explicitation dans l'enquête de terrain », *Revue française de sociologie*, n°41, Volume 3, pp 417 – 445.

- Olivier de Sardan J.-P. (2008), *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*, Louvain-la-Neuve, Bruylant.
- Organisation Mondiale de la Santé (1946), *Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé*, n° 2, 22 juillet, p. 100.
- Ouattara F. (2004), « Une étrange familiarité : les exigences de l'anthropologie « chez soi » », *Cahiers d'études africaines*, n° 175, Mars, pp 635 – 658.
- Papin B. (2008), « Capital corporel et accès à l'excellence en gymnastique artistique et sportive », *Journal des anthropologues*, pp 1-12.
- Paris B. (1998), *Generation Queer: A Gay Man's Quest for Hope, Love and Justice*, New York, Warner Books.
- Perine S. (2010), « Controverse », *Flex*, n°100, août-septembre, pp 74-80.
- Perrenoud P. (1987), « Sociologie de l'excellence ordinaire », *Autrement*, janvier, pp 63-75.
- Perrin E. (1984), *Cultes du corps. Enquête sur les nouvelles pratiques corporelles*, Paris, Editions Pierre-Marcel Favre, Collection Regards sociologiques.
- Perrot M. (2011), « Femmes: deux siècles de bagarres », *Alternatives économiques*, n° 305, pp 74-76, septembre.
- Pfefferkorn R. (2007), *Inégalités et rapports sociaux. Rapports de classes, rapports de sexes*, Paris, La Dispute.
- Pigenet M. (2011), « Virilités ouvrières », in Corbin A., *Histoire de la virilité*, Tome 2, Paris, Editions du Seuil, pp 203-240.
- Pillon T. (2012), *Le corps à l'ouvrage*, Paris, Stock.
- Pleck J.H. (1982), *The Myth of Masculinity*, Cambridge, Massachusetts Institute of Technology.
- Pleck J.H. (1995), "The Gender Role Strain Paradigm : an Update" in Levant R.F. and Pollack W.S., *a new Psychology of Men*, New York, Basic Books.
- Pochic S. (2000), « Comment retrouver sa place ? Chômage et vie familiale de cadres masculins », *Travail, genre et sociétés*, n° 3, pp 87 – 108.
- Ponthieux S. & Schreiber A. (2006), « Dans les couples de salariés, la répartition du travail domestique reste inégale », *Données sociales – La société française*, INSEE, pp 43-51.
- Popper K. (2007), *La logique de la découverte scientifique*, Paris, Payot [Première édition 1934]
- Prost A. (1981), *Histoire générale de l'éducation et de l'enseignement en France*, Paris, NLF.
- Prost F. (2006). « Corps primitif, corps archaïque. Anthropologie et archéologie de la représentation corporelle en Grèce ancienne », in Prost F. & J. Wilgoux J. (dir.), *Penser et représenter le corps dans l'Antiquité*. Rennes, Presses Universitaires de Rennes, pp 31-40.
- Puig Della Bella Casa M. (2003), « Divergences solidaires. Autour des politiques féministes des savoirs situés », *Multitudes*, n°12, Volume 2, pp 39-47.

- Puig Della Bella Casa M. (2012), « Technologies touchantes, visions touchantes. La récupération de l'expérience sensorielle et la politique de la pensée spéculative », in Dorlin E. & Rodriguez E. (dir.), *Penser avec Donna Haraway*, Paris, PUF, pp 64-88.
- Queval I. (2008), *Le corps aujourd'hui*, Paris, Gallimard.
- Quivy R. & Van Campenhoudt L. (1995), Manuel de recherche en sciences sociales, Paris, Dunod (Première édition 1990).
- Rauch A. (2000), *Le premier sexe. Mutations et crise de l'identité masculine*, Paris, Hachette Littératures.
- Rauch A. (2004), *L'identité masculine à l'ombre des femmes. De la Grande Guerre à la Gay Pride*, Paris, Hachette Littérature.
- Rauch A. (2011), « Le défi sportif et l'expérience de la virilité », in Corbin A., *Histoire de la virilité*, Tome 2, Paris, Editions du Seuil, pp 255-303.
- Reynaud E. (1981), *La Sainte Virilité*, Paris, Syros.
- Reynolds B. & Weider J. (1989), *Joe Weider's Ultimate Bodybuilding : The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition*. Chicago, Contemporary Books Inc.
- Sartre M. (2011), « Virilités grecques », in Vigarello G.(dir), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 18-64.
- Schaeffer J. (1997), *Le refus du féminin, La Sphinge et en son âme en peine*, Paris, PUF.
- Scholsberg J. (1987), « Who Watches Television Sport ? », *American Demographics*, n°9, pp 45-49.
- Scott J.W. (1988), *Gender and the Politics of History*, New York, Columbia University Press.
- Schulze L. (1997), "On the Muscle", in P. Moore (Ed.), *Building bodies*, New Brunswick, Rutgers University Press.
- Schwartz O. (1990), *Le monde privé des ouvriers*, Paris, PUF.
- Schwartz O. (2004), «Le corps pour les ouvriers, à la fois sur-valorisé et sous-protégé », in Corps et société ,*Problèmes politiques et sociaux*, n° 907, décembre, pp 61-63.
- Schwarzenegger, A. (1998), *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*, New York, Simon & Schuster Paperbacks.
- Schwarzenegger, A. (2013), *Total Recall*, Paris, Pocket
- Scott J.W. (1998), *La citoyenne paradoxale : les féministes françaises et les droits de l'homme*, Paris, Albin Michel.
- Sénac-Slawinski R. (2007), *L'ordre sexué*, Paris, PUF.
- Shilling C. (1993), *The Body and Social Theory*, London, Sage.
- Simon P.J. (1991), « La querelle des méthodes en sciences sociales », *Histoire de la sociologie*, Paris, PUF, pp 421 – 425.
- Simpson M. (1994), *Male Impersonators: Men Performing Masculinity*, New York, Routledge.

- Sitter V. (1999), *La relation des hommes aux cosmétiques*, Essai de maîtrise, Québec, Université Laval.
- Sohn A.M. (2009), « *Sois un Homme!* » *La construction de la masculinité au XIX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Seuil.
- Sourisse A. (2012). « Hercule, du gymnase à la pellicule », *Colloque Hercules de toujours*, Institut d'Etudes Avancées, Nantes, 24 mai.
- Stoltenberg J. (1990), *Refusing to be a man. Essays on Sex and Justice*, Portland, Meridian.
- Steere, M., Weider, B. & Weider, J. (2006). *Brothers of Iron*, Champaign, Sports Publishing LLC.
- Tahon M.B. (2004), *Sociologie des rapports de sexe*, Rennes/Ottawa, Presses Universitaires de Rennes/Les presses de l'Université d'Ottawa.
- Taranto P. (2008), « Le corps sportif: un corps imaginaire », in Moreau D. & Taranto P. (dir.), *Activité physique et exercices spirituels. Essais de philosophie du sport*, Paris, Librairie Philosophique Vrin.
- Taylor A. (1993), *Women Drug Users: An Ethnography of a Female Injecting Community*, Oxford, Clarendon Press.
- Taywaditep K. J. (2001), "Marginalization Among the Marginalized : Gay Men's Anti-Effeminacy Attitudes", *Journal of Homosexuality*, Volume 42, n°1, pp 1 – 27.
- Théry I. (2001), « La côte d'Adam. Retour sur le paradoxe démocratique », *Esprit*, pp 10 – 22.
- Thiers-Vidal L. (2010), *De « L'Ennemi principal » aux principaux ennemis. Position vécue, subjectivité et consciences masculines de domination*, Paris, L'Harmattan.
- Thomasset C. (2011), « Le médiéval, la force et le sang », in Vigarello G. (dir.), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp141-178.
- Thuillier J.P. (2011), « Virilités romaines : vir, virilitas, virtus », in Vigarello G. (dir.), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil, pp 67-111.
- Tocqueville A. (1961), *De la démocratie en Amérique*, Tome 2, Paris, Gallimard [Première édition 1840].
- Touraine A. (1997), *Pourrons-nous vivre ensemble ? Egaux et différents*, Paris, Fayard.
- Travaillot Y. (1998), *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF.
- Travaillot Y. (2004), « Maintenir sa forme : une attitude socialement valorisée », in « Corps et société », *Problèmes politiques et sociaux*, n° 907, décembre, pp 96-98.
- Turner B. (1996), *The Body and Society*, London, Sage.
- Vallet G. (2013).- L'imaginaire collectif du bodybuilding : un recours au passé ?, *Staps*, n° 101, pp. 47-67.
- Van Maanen J. (1988), *Tales of the field : On writing ethnography*, Chicago, University of Chicago Press.

- Vigarelo G. (1982), « Les vertiges de l'intime », *Esprit*, février.
- Vigarelo G. (2000), « Le culte du corps dans la société contemporaine », *Conférence L'université de tous les savoirs*, n°340, 5 décembre.
- Vigarelo G. (2011), *Histoire de la virilité*, Tome 1, Paris, Editions du Seuil.
- Vigarelo, G. (2012), « Belles de concours », *Hobo*, n°1, Printemps, pp 80-89.
- Viveros M. (1990), *L'herbe de l'endurance. Discours et pratiques thérapeutiques des habitants de Villeta, une commune colombienne*, Thèse de Doctorat, Paris, EHESS.
- Vuile M. (2008), « La construction de l'identité sexuelle : une vision sociologique actuelle », *Journée Infodrog*, Palais des Congrès, Bienne, 12 juin.
- Wacquant L. (1995), "Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers", *Body & Society*, n°1, Volume 1, pp 65-93.
- Wacquant L. (2002), *Corps et âme*, Paris, Agone mémoires sociales.
- Walby S. (1997), *Gender Transformations*, London, Routledge.
- Wallach Scott J. (1998), *La citoyenneté paradoxale : les féministes françaises et les droits de l'homme*, Paris, Albin Michel.
- Weber F. (1989), *Le Travail à-côté. Etude d'ethnographie ouvrière*, Paris, INRA- Editions de l'EHESS.
- Weber M. (1989), *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Paris, Pocket Agora [Première édition 1905].
- Welzer-Lang D. (1994), « L'homophobie : la face cachée du masculin », in Welzer-Lang D., Dutey P.& Dorais M. (dir.), *La peur de l'autre en soi. Du sexisme à l'homophobie*, Montréal, VLB éditeur, pp 13 – 91.
- Welzer-Lang D. (1996), *Les hommes violents*, Paris, Indigo & Côtés-femmes.
- Welzer-Lang D. (1998), « L'utilité du viol chez les hommes » in D. Jackson & Welzer-Lang D. (dir.), *Violence et masculinité*, Montpellier, Publications, pp 48 – 85.
- Welzer-Lang D. (2000), « Pour une approche proféministe non homophobe des hommes et du masculin », in Welzer-Lang D. (dir.), *Nouvelles approches des hommes et du masculin*, Toulouse, Presses Universitaires du Mirail, 2000, pp 109 – 140.
- Welzer-Lang D. (2008), *Les hommes et le masculin*, Paris, Editions Payot & Rivages.
- Welzer-Lang D. (2009), « La construction du masculin », in Halpern C. (dir.), *Identité(s). L'individu, le groupe, la société*, Paris, Editions Sciences Humaines, pp 78 – 82.
- West C. & Zimmerman D.H. (1987), "Doing gender", *Gender and Society*, n°1, pp 125 – 151.
- Whyte W.F. (2007), *Street Corner Society*, Paris, La Découverte [Première édition 1943].

Wilson T.C. (2002), "The Paradox of Social Class and Sport Involvement: The Roles of Cultural and Economic Capital", *International Review for the Sociology of Sport*, n°1, volume n°37, pp 5-16.

Young J. (1972), *The Drug Takers: The Social Meaning of Drug Use*, London, Granada Publishing



## Sitographie

---

<http://www.all-musculation.com/musculation/types-morphologiques/> (Consulté le 17 août 2013)

<http://www.universalis.fr/encyclopedie/apollon-mythologie-grecque/> (Consulté le 25 mai 2013)

[www.weider.com](http://www.weider.com) (Consulté le 15 septembre 2013)

<http://www.queerty.com/physique-magazine-magnate-controversial-bodybuilding-icon-joe-weider-dies-at-93-20130324/#ixzz2ZUfTgql3> (Consulté le 19 juillet 2013).

<http://www.queerty.com/physique-magazine-magnate-controversial-bodybuilding-icon-joe-weider-dies-at-93-20130324/> (Consulté le 19 juillet 2013).





## Liste des tableaux

---

Tableau 1 : Indicateurs de conjugalité en France	30
Tableau 2 : Evolution du temps de travail domestique des femmes	32
Tableau 3 : Grille d'analyse des magazines de bodybuilding	96
Tableau 4 : Types d'entretiens selon les types d'investigation	136
Tableau 5 : Matrice pionnière de l'analyse des données issues des interviews	140
Tableau 6 : Principales catégories d'interprétation définies	140
Tableau 7 : Grille d'analyse des données de terrain	141
Tableau 8 : Grille d'analyse définitive des données de terrain	142
Tableau 9 : Principales caractéristiques des bodybuilders étudiés	147
Tableau 10 : Présentation de nos différentes phases de recherche	150
Tableau 11 : Muscles privilégiés par les bodybuilders selon la nature de fragilité	190
Tableau 12 : Différents profils de bodybuilders vis-à-vis de l'information	249
Tableau 13 : Différents profils de bodybuilders vis-à-vis de la consommation	254
Tableau 14 : Différents profils de bodybuilders vis-à-vis du dopage	259
Tableau 15 : Fréquence des réponses données pour l'identité de sexe	276
Tableau 16 : Fréquence des réponses données pour le degré d'engagement dans la pratique	277
Tableau 17 Scores identité et engagement dans la pratique des bodybuilders	283
Tableau 18 : Score identité et score engagement dans la pratique croissant	284
Tableau 19 : Score identité croissant et score engagement dans la	

pratique	285
Tableau 20 : Scores croisés identité masculine-engagement dans la pratique	286
Tableau 21 : Degré d'engagement élevé et PCS	311
Tableau 22 : Motivations données par les bodybuilders de la substitution	313
Tableau 23 : Niveau de diplôme des bodybuilders de la substitution	313
Tableau 24 : Niveau de diplôme des bodybuilders de la séparation	314
Tableau 25 : Niveau de diplôme des bodybuilders de la complémentarité	315

## Liste des graphiques

---

Graphique 1 : Salaires mensuels nets équivalent temps complet en 2010	31
Graphique 2 : Appartenance socioprofessionnelle des bodybuilders	149



## Liste des schémas

---

Schéma 1 : Modèle Hub and Spokes	46
Schéma 2 : Corps rationnel et principes capitalistes	79
Schéma 3 : Profils physiques types	87
Schéma 4 : De la subjectivité du chercheur à la production de résultats scientifiques : la phase de la recherche en socio-anthropologie	168
Schéma 5 : Profil type du bodybuilder de notre groupe sélectionné	278
Schéma 6 : Relations fondamentales dans l'ordre sexué	289
Schéma 7 : La pyramide de l'engagement dans le bodybuilding	302



## TABLE DES MATIERES

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>Chapitre 1 : Résistances et résiliences masculines contemporaines .....</b>	<b>11</b>
1.1 Le corps masculin contemporain : entre héritages et recompositions	11
1.1.1 Le poids sociétal des hommes .....	11
1.1.1.1 Une cosmologie de genre androcentrique .....	11
1.1.1.2 Du masculin à l'oppression masculine.....	19
1.1.2 Les forces du mâle : une perspective socio-historique .....	23
1.1.2.1 Les hommes avant 1945 .....	23
1.1.2.2 Les hommes après 1945 .....	28
1.2 Position et identité de sexe masculines : les résistances.....	34
1.2.1 La position vécue masculine : l'un et l'autre .....	34
1.2.1.1 La flexibilité masculine au service de la domination .....	34
1.2.1.2 La subjectivation des structures inégalitaires et oppressives ...	37
1.2.2 Les hommes du Hub masculin .....	40
1.2.2.1 Le masculin défensif .....	40
1.2.2.2 Masculin défensif et masculinité hégémonique : une congruence ?.....	45
<b>Chapitre 2 : Se faire mâle par le corps .....</b>	<b>51</b>
2.1 Le corporéisme de la masculinité hégémonique défensive.....	51
2.1.1 Le rapport contemporain au corps.....	51
2.1.1.1 La lente subjectivation du corps.....	51
2.1.1.2 La dimension sociale du corps contemporain .....	57
2.1.2 Corps et identité de sexe masculine.....	59
2.1.2.1 La socialisation masculine : la subjectivation corporelle des structures.....	60
2.1.2.2 Le corps masculin dans les rapports sociaux de sexe .....	63
2.1.2.3 Le corps gravitationnel : les pouvoirs d'attractivité du corps .....	67
2.2 Du corps gravitationnel au corps rationnel.....	71
2.2.1 Penser la production du corps imaginé .....	71
2.2.1.1 L'imaginaire du corps hypermoderne.....	71
2.2.1.2 L'imaginaire du corps hypermoderne encasté dans des structures et des rapports sociaux.....	73
2.2.2 Réaliser la production du corps imaginé .....	75



2.2.2.1 La rationalité instrumentale appliquée au corps .....	75
2.2.2.2 L'individu, entrepreneur du corps rationnel.....	80
<b>Chapitre 3 : Le bodybuilding, un sport genré .....</b>	<b>85</b>
3.1 Le monde du bodybuilding.....	85
3.1.1 Comprendre le bodybuilding.....	85
3.1.1.1 Les logiques du bodybuilding .....	85
3.1.1.1.1 La logique technique.....	86
3.1.1.1.2 La logique économique.....	89
3.1.1.2 Les racines historiques du bodybuilding .....	90
3.1.1.2.1 Le bodybuilding et l'Antiquité .....	91
3.1.1.2.2 Le bodybuilding et la fin du 19 <sup>ème</sup> siècle .....	93
3.1.2 Le bodybuilding dans le concert des sports modernes.....	99
3.1.2.1 Les emprunts du bodybuilding aux autres sports.....	99
3.1.2.1.1 Les jeux joués anglais .....	99
3.1.2.1.2 Les gymnastiques corporelles germaniques.....	100
3.1.2.2 Le bodybuilding aux 20 <sup>ème</sup> et 21 <sup>ème</sup> siècles.....	102
3.2 Bodybuilding et identité de sexe masculine : une congruence ?..	110
3.2.1 L'imaginaire genré du monde des sports.....	110
3.2.1.1 L'imaginaire du monde des sports : éléments de précision ....	110
3.2.1.2 Un imaginaire très mâle dans le monde des sports .....	111
3.2.2 L'équation fondamentale : bodybuilding = masculinité = hétérosexualité .....	114
3.2.2.1 Le bodybuilding : le cœur et le corps de la masculinité hégémonique.....	114
3.2.2.2 Le bodybuilding, ciblé par certaines catégories fragiles.....	115
3.2.3 Les mâles du bodybuilding .....	117
3.2.3.1 Les classiques .....	117
3.2.3.2 Le Mâle du bodybuilding : Arnold Schwarzenegger.....	120
3.2.4 Les ambivalences du bodybuilding à propos de la masculinité hégémonique.....	123
3.2.4.1 Les rapports dialectiques entre force et fragilité masculines ...	123
3.2.4.2 Le bodybuilding : la masculinité pathologique ? .....	127
<b>Chapitre 4 : Méthodologie et épistémologie : les choix d'investigation sociologique .....</b>	<b>131</b>
4.1 Le protocole de recherche .....	131
4.1.1 Présentation de la méthodologie .....	131

4.1.1.1 L'observation directe comme situationnisme méthodologique .....	131
4.1.1.2 La méthode de l'entretien : pour une interaction constructive avec l'observation directe.....	135
4.1.1.3 La méthode d'analyse.....	138
4.1.2 Présentation du terrain .....	145
4.1.2.1 Les 3 salles de bodybuilding.....	146
4.1.2.2 Les 30 bodybuilders et leur environnement .....	147
4.2 Les questionnements épistémologiques de notre recherche .....	152
4.2.1 Que faire de la subjectivité du sociologue dans la recherche chez soi ?.....	152
4.2.1.1 Nos interrogations de départ : quelle place et quel statut donner à la subjectivité ? .....	152
4.2.1.2 Mettre à distance la subjectivité... ..	154
4.2.1.3 ... ou l'assumer ?.....	156
4.2.2 La subjectivité assumée, mais limitée et neutralisée .....	162
4.2.2.1 Des précautions aux précautions .....	162
4.2.2.2 La subjectivité et les filtres de la démarche scientifique .....	167
<b>Chapitre 5 : L'identité masculine .....</b>	<b>171</b>
5.1 L'identité corporelle.....	171
5.1.1 Sentiment de masculinité et motivations.....	171
5.1.1.1 La fragilité .....	171
5.1.1.2 La passion pour le sport .....	178
5.1.1.3 L'influence des pairs .....	180
5.1.1.4 Les valeurs du bodybuilding .....	182
5.1.2 Volonté de masculinité par le corps .....	183
5.1.2.1 La préférence pour la dichotomie .....	184
5.1.2.2 La préférence pour l'équilibre .....	187
5.2 L'identité sociale .....	194
5.2.1 Degré de confiance et déférence à l'égard des femmes.....	194
5.2.1.1 Capturer le regard des femmes .....	195
5.2.1.1.1 Les attractifs .....	195
5.2.1.1.2 Les ciblés.....	197
5.2.1.2 Les rapports ambivalents aux femmes .....	207
5.2.1.2.1 Les indifférents .....	199
5.2.1.2.2 Les ambivalents.....	199

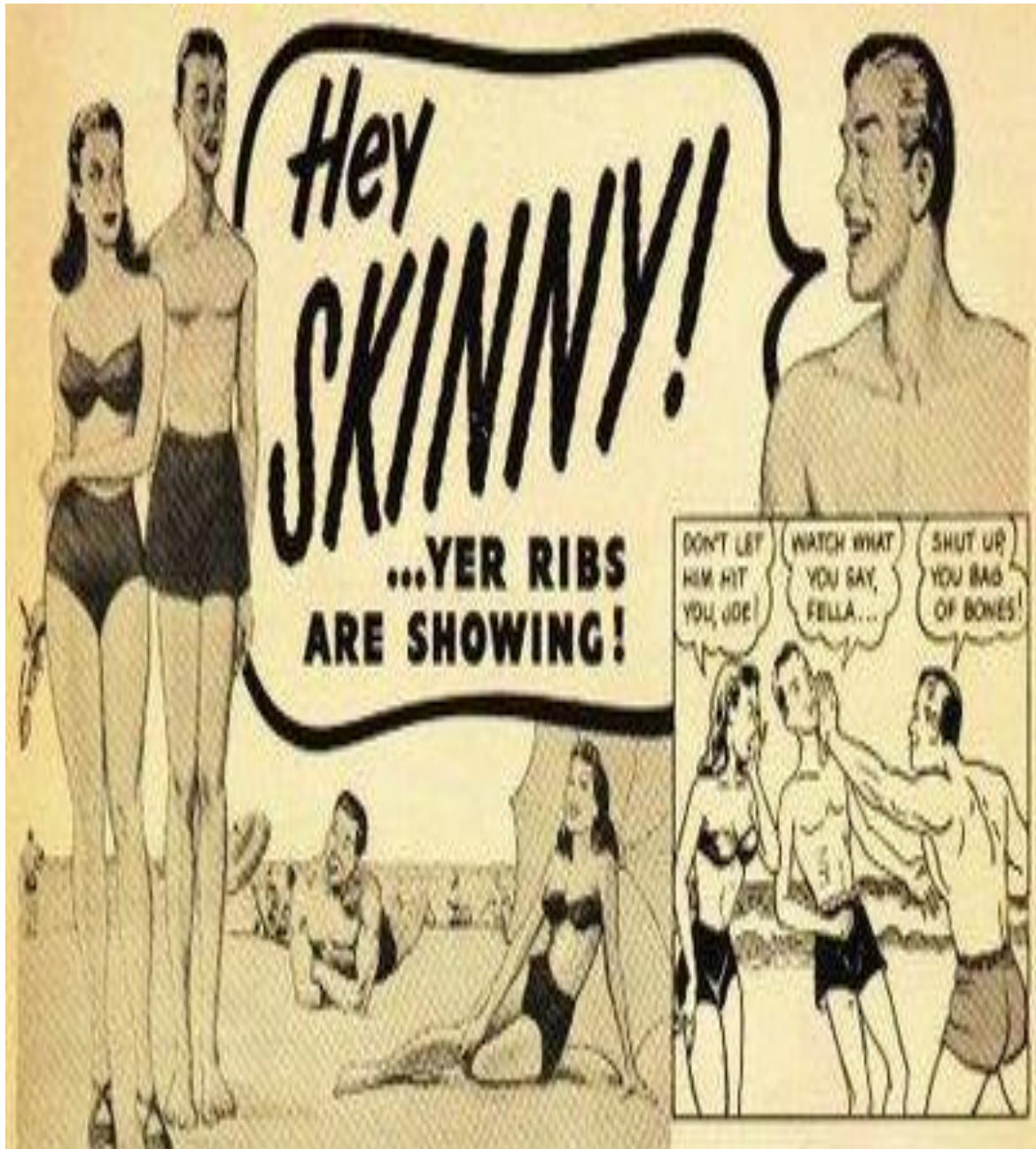
5.2.1.2.3 L'oppression féminine .....	201
5.2.1.2.4 La pratique pour soi .....	204
5.2.2 Degré de confiance et déférence à l'égard des autres bodybuilders .....	208
5.2.2.1 Un entre-soi particulier.....	208
5.2.2.2 Les envieux purs.....	210
5.2.2.3 Les envieux relatifs .....	212
5.2.2.4 Les coopétiteurs .....	214
5.2.2.5 Les indifférents .....	215
5.2.3 Degré de confiance et déférence à l'égard des hommes en général .....	216
5.2.3.1 Les meilleurs.....	216
5.2.3.2 Les subalternes .....	218
5.2.3.3 Les ambivalents.....	220
5.2.3.4 Les indifférents .....	222
<b>Chapitre 6 : L'engagement dans la pratique .....</b>	<b>225</b>
6.1 L'engagement corporel .....	226
6.1.1 Le degré de développement musculaire .....	226
6.1.2 La volonté de transformation du corps .....	227
6.1.2.1 Les radicaux .....	227
6.1.2.2 Les ambitieux.....	229
6.1.2.2.1 Les ambitieux ascendants .....	230
6.1.2.2.2 Les ambitieux descendants .....	232
6.1.2.3 Les modérés.....	233
6.1.3 Temporalité et vécu de l'engagement à l'entraînement.....	234
6.1.3.1 Les acharnés .....	235
6.1.3.1.1 Les acharnés extrêmes .....	235
6.1.3.1.2 Les acharnés sérieux.....	241
6.1.3.2 Les passionnés.....	244
6.2 L'engagement systémique .....	247
6.2.1 Degré de socialisation et d'intégration au bodybuilding.....	247
6.2.1.1 L'information .....	248
6.2.1.1.1 Les inspirés.....	249
6.2.1.1.2 Les informés .....	251
6.2.1.1.3 Les fans .....	252
6.2.1.1.4 Les solitaires .....	252

6.2.1.2 La consommation .....	253
6.2.1.2.1 Les naturels.....	254
6.2.1.2.2 Les externes.....	254
6.2.1.2.3 Les internes.....	255
6.2.1.2.4 Les rationnels .....	256
6.2.1.3 Le dopage.....	258
6.2.1.3.1 Les désintéressés .....	259
6.2.1.3.2 Les adeptes.....	261
6.2.1.3.3 Les intéressés .....	263
6.2.1.3.4 Les opposés.....	264
6.2.2 Importance donnée au bodybuilding dans la vie quotidienne.....	269
6.2.2.1 Les non systémiques .....	265
6.2.2.2 Les systémiques .....	267
6.2.2.2.1 Les systémiques fonctionnaires.....	267
6.2.2.2.2 Les systémiques entrepreneurs.....	269
<b>Chapitre 7 : Regard réflexif sur la tribu des bodybuilders.....</b>	<b>275</b>
7.1 Identité masculine et engagement : quels liens ? .....	275
7.1.1 Eléments méthodologiques .....	275
7.1.1.1 Synthèse des données .....	275
7.1.1.2 La construction de deux indices synthétiques.....	279
7.1.2 Les résultats .....	282
7.1.2.1 La relation croisée identité masculine-engagement.....	282
7.1.2.2 Eléments d'interprétation .....	286
7.2 Devenir bodybuilder .....	291
7.2.1 Une ou des carrières ? .....	291
7.2.1.1 La carrière dans le bodybuilding.....	291
7.2.1.2 La diversité des parcours : les carrières de bodybuilder.....	294
7.2.1.2.1 Entrée dans la pratique.....	294
7.2.1.2.2 Découverte de la pratique.....	295
7.2.1.2.3. Maintien dans la pratique.....	297
7.2.1.2.4. Renforcement de l'engagement.....	298
7.2.1.2.5 Elite.....	300
7.2.2 De la carrière au métier : le travail dans le bodybuilding .....	303
7.2.2.1 Le sens et l'essence du travail dans le bodybuilding .....	303

7.2.2.2 Travail du corps et travail professionnel : une relation antinomique ?.....	306
7.2.2.2.1 La substitution .....	312
7.2.2.2.2 La séparation.....	314
7.2.2.2.3 La complémentarité .....	315
<b>Conclusion .....</b>	<b>317</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>329</b>
<b>Sitographie.....</b>	<b>347</b>
<b>Liste des tableaux .....</b>	<b>349</b>
<b>Liste des graphiques.....</b>	<b>351</b>
<b>Liste schémas.....</b>	<b>353</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>361</b>

## Annexe 1: Bande dessinée de Macfadden

---



### Annexe 2 : Publicité pour un cours de Charles Atlas

**LET ME PROVE IN 7 DAYS**  
that I can make  
**YOU**  
a **NEW MAN!**

**CHARLES ATLAS**  
As He Is Today

Holder of the title of "The World's Most Perfectly Developed Man," Charles Atlas, with ALL his own scientific method of **Dynamic Tension** developed this new 70-second method on the physical ideal of health and strength shown in this new photo.

**By CHARLES ATLAS**  
Holder of the title: "The World's Most Perfectly Developed Man"

**All I want is one week to prove that I can give you a powerful body of muscle and muscle like mine—with my quick Dynamic Tension method.**

**HERE'S ALL YOU DO:**

Just let down your name and address on the coupon below, and I'll send you absolutely free a copy of my new book, "Developing Health and Strength." It reveals the secrets that turned the famous 42-year-old, back-pained weakling into a lanky fellow who won the title of "The World's Most Perfectly Developed Man" against all odds! And it shows how I can build you into an "Atlas Champion" the same easy way.

It tells the fascinating story of how I've taken underdeveloped, flabby, weak-kneed men of all ages and given them the powerful muscles, increased metabolism, all over, amazing strength, endurance, vitality and pep—all in a few minutes of spare time every day.

Thousands of fellows all over the world have used my methods—and some are rich men. Like you, you can get on firm layers of muscle while you need it most, tone up your whole system, burn up calories, gain discipline, build health, positive and other attributes that no job or the good times and good times of life, and get the "drive" that I take you to the top of the ladder.

**It's Easy My Way**

I haven't any use for apparatus; I don't discipline or punish you. **Dynamic Tension** is all I need. It's the natural, natural method for developing and strengthening and out. It distributes blood, builds up powerful muscles over your body, gets rid of ailments and surplus fat, and gives you the vitality, strength and pep that was the characteristic of every master and the respect of all men.

**Accept My FREE BOOK**

Why be only 10% of the man you can be? Send NOW for a free copy of my new book, "Developing Health and Strength," with pictures of myself and others who have used my secret methods. Read what I did for me. And find out what I can do for YOU! Don't put off becoming the lanky, back-pained NEW MAN you can be! Mail the coupon TODAY.

Address the envelope to: **CHARLES ATLAS, Dept. 2-22, 111 East 23rd Street, New York City.**

**CHARLES ATLAS, Dept. 2-22, 111 East 23rd Street, New York City.**

I want the good that your system of **Dynamic Tension** will give me, too, a healthy, healthy body and the muscle development. Send me your free book, "Developing Health and Strength."

NAME.....  
(Please print or write plainly)

ADDRESS.....

CITY.....

© 1926 A. S. S.

### **Annexe 3 : Arnold Schwarzenegger sur une plage de Californie**

---





## Annexe 4 : Grille d'observation 1

Critères d'observation	Éléments significatifs
<p><b>1. <u>Mise en valeur du corps</u></b></p> <p>1.1 Démarche 1.2 Epilation 1.3 Tatouage 1.4 Vêtements</p>	
<p><b>2. <u>Postionnement social</u></b></p> <p>2.1 Vis-à -vis des hommes 2.2 Vis-à-vis des femmes</p>	
<p><b>3. <u>Entraînement</u></b></p> <p>3.1 Rapport aux poids 3.2 Intensité 3.3 Expressions volontaires de souffrance</p>	
<p><b>4. <u>Salle</u></b></p> <p>4.1 Importance des miroirs 4.2 Luminosité 4.3 Configuration</p>	

**Annexe 5 : Grille d'observation 2**

<b>Critères d'observation</b>	<b>Éléments significatifs</b>
<p><b>1. <u>Apparence</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.1 Cheveux</li><li>1.2 Habits du haut (couleur, type)</li><li>1.3 Habits du bas (couleur, type)</li><li>1.4 Marquages corporels (tatouages, boucles oreilles)</li><li>1.5 Age</li><li>1.6 Démarche (vitesse, bras le long du corps)</li><li>1.7 Musculature</li></ul>	
<p><b>2. <u>Entraînement</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1 Rythme</li><li>2.2 Poids (charges libres, machines)</li><li>2.3 Chronomètre</li><li>2.4 Boissons</li><li>2.5 Gants, mousses</li><li>2.6 Regards sur les autres (miroir)</li><li>2.7 Regards sur soi (miroir)</li><li>2.8 Attitude vis-à-vis des femmes</li></ul>	
<p><b>3. <u>Salle</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3.1 Agencement</li><li>3.2 Luminosité</li><li>3.3 Musique</li><li>3.4 Miroir</li><li>3.5 Vestiaires</li></ul>	

## **Annexe 6 : Guide d'entretien 1**

---

### **1) Présentation personnelle**

Prénom, âge, profession, situation matrimoniale, orientation sexuelle.

### **2) Le bodybuilding : vision**

Depuis combien de temps pratiques-tu le bodybuilding ?  
Comment et pourquoi en est-tu venu au bodybuilding ?  
Qu'est-ce que le bodybuilding pour toi ?  
Y a-t-il un lien avec ton sentiment de masculinité ?  
Qu'en penses-tu plus globalement ?  
Est-ce que tu aimes montrer ton corps ?

### **3) Le bodybuilding : vie**

Combien de fois t'entraînes-tu par semaine ?  
Tu planifies ton entraînement et ton année ?  
Tu vas jusqu'où à l'entraînement ?  
Est-ce que tu consommes des suppléments et des produits interdits ?  
Est-ce que tu donnes de l'importance à la nutrition ?

### **4) Le bodybuilding et les autres**

Comment gères-tu ton organisation avec ta vie de famille ? Tes amis ?  
Ton travail ?  
Est-ce que tu t'estimes mal jugé ?  
Pour revenir aux hommes et aux femmes, comment estimes-tu l'effet que produit ton physique sur eux.

## **Annexe 7 : Guide d'entretien 2**

---

### **1) Présentation personnelle**

Prénom, âge, profession, situation matrimoniale, orientation sexuelle

### **2) Parcours dans le bodybuilding (motivations, progrès, buts)**

Depuis combien de temps pratiques-tu le bodybuilding ?

Peux-tu me dire comment et pourquoi tu es venu au building (âge, motivations...)?

Le bodybuilding pour toi c'est quoi : de la masse, de la définition, les deux ? Quelle est ta conception ? Tu considères le bodybuilding comme un simple sport, un loisir, un art peut être ? Qu'est ce que tu recherches dans le bodybuilding ?

Quels ont été tes progrès ? Comment tu vois que tu as progressé (pesée, miroirs...) ? T'ont-ils satisfait ? Jusqu'où comptes-tu aller, tu as une limite, un modèle ? Le bodybuilding est-il devenu une passion pour toi ? Te considères-tu comme un bodybuilder ?

Fais-tu un autre sport ?

### **3) Vie de bodybuilder : entraînement, nutrition, drogues, partenaires, sport individuel/collectif**

Combien de fois t'entraînes-tu par semaine ?

As-tu une organisation particulière de ta semaine, un programme défini ? Pourquoi cette organisation ? Privilégies-tu certains muscles ? Pourquoi ? As-tu une organisation particulière sur l'année (prise de masse, sèche,...)

Comment organises-tu tes séances ? Peux-tu m'en décrire une ? Comment te motives-tu à la salle ? Te regarder par exemple ?

Pour toi, une bonne séance d'entraînement, c'est quoi (rythme, charges libres, exercices...) ? T'entraînes-tu chaque fois à fond, jusqu'à l'épuisement ? Doit-il y avoir des courbatures, des douleurs ?

Est-ce parfois, parce que c'est un sport exigeant, tu te demandes ce que tu fais là ? Est-ce que tu as déjà eu envie de tout plaquer ? Pourquoi continues-tu ? Côté obsessionnel de la pratique ?

Quelle place le bodybuilding prend t-il dans ta vie, notamment par rapport à la récupération ou à la nutrition par exemple ? Les vacances par exemple ?

Pour progresser, est-ce que tu t'intéresses aux magazines/sites internet sur le bodybuilding ? Utilises-tu des « aides » (gants, ceintures, mousses,...) mais surtout suppléments (dont boisson) ? Lesquels ? Quelle place ont-elles pour toi ? Tu aimes bien quoi comme musique pour te faire progresser ? Ça te stimule à l'entraînement la musique ? Laquelle ?

Prends-tu ou serais-tu prêt à prendre des produits interdits pour progresser ?

Est-ce que tu t'entraînes seul ? Pourquoi ? Est-ce que du coup tu as le temps de parler aux autres pendant une séance ?

#### **4) Le bodybuilding par rapport aux autres**

Comment gères-tu le bodybuilding et la vie de famille, puisque c'est un sport contraignant (entraînement, nutrition, sorties) ?

Les bodybuilders sont souvent mal vus des autres : comment tu te situes par rapport à ça ? Comment tu crois que les autres te perçoivent avec ton physique ? A la salle ? En dehors ?

Les autres à la salle, ça te motive, notamment quand tu vois un bodybuilder musclé ? Tu t'en fiches ?

Prendre du muscle a-t-il modifié le regard des autres, la relation aux autres pour toi ? Est-ce que ça t'a donné plus confiance ? En particulier, est-ce que tu sens ou tu as l'impression de plus plaire aux femmes ? Tu crois que les femmes aiment le style de notre physique ? Tu te sens plus homme comme ça ? Tu te sens plus fort ? Tu ressens une compétition par rapport aux autres hommes, tu as envie de les dominer ?

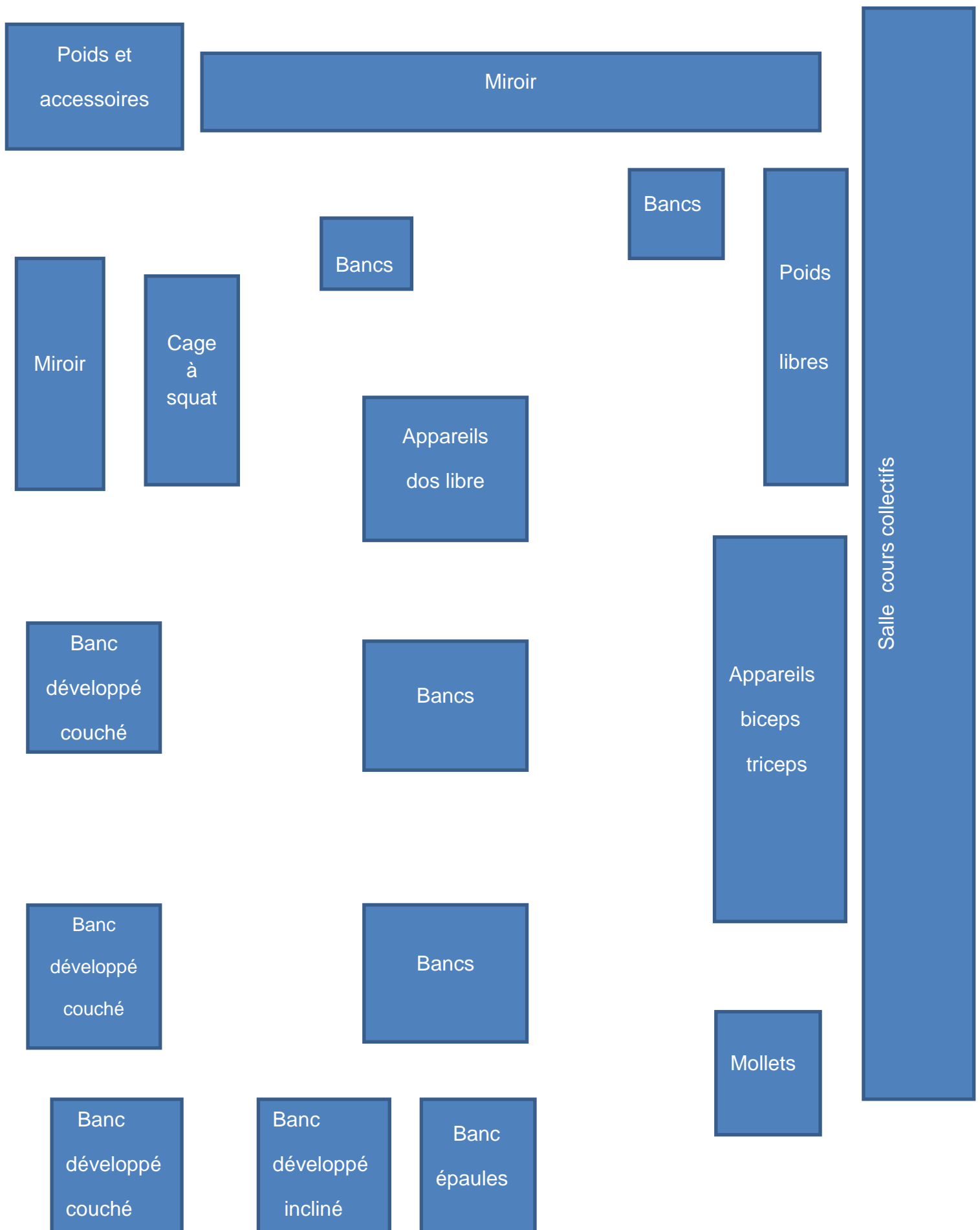
Est-ce que tu aimes mettre en valeur et surtout montrer ton corps en public, notamment aux femmes ? Beaucoup m'ont dit : je le fais pour moi, tu en penses quoi ?

Est-ce que tu as recours à des techniques pour mieux le mettre en valeur (bronzage, épilation, tatouage,...) ? Est-ce que tu choisis une tenue particulière à la salle pour montrer tes muscles ? En dehors ?

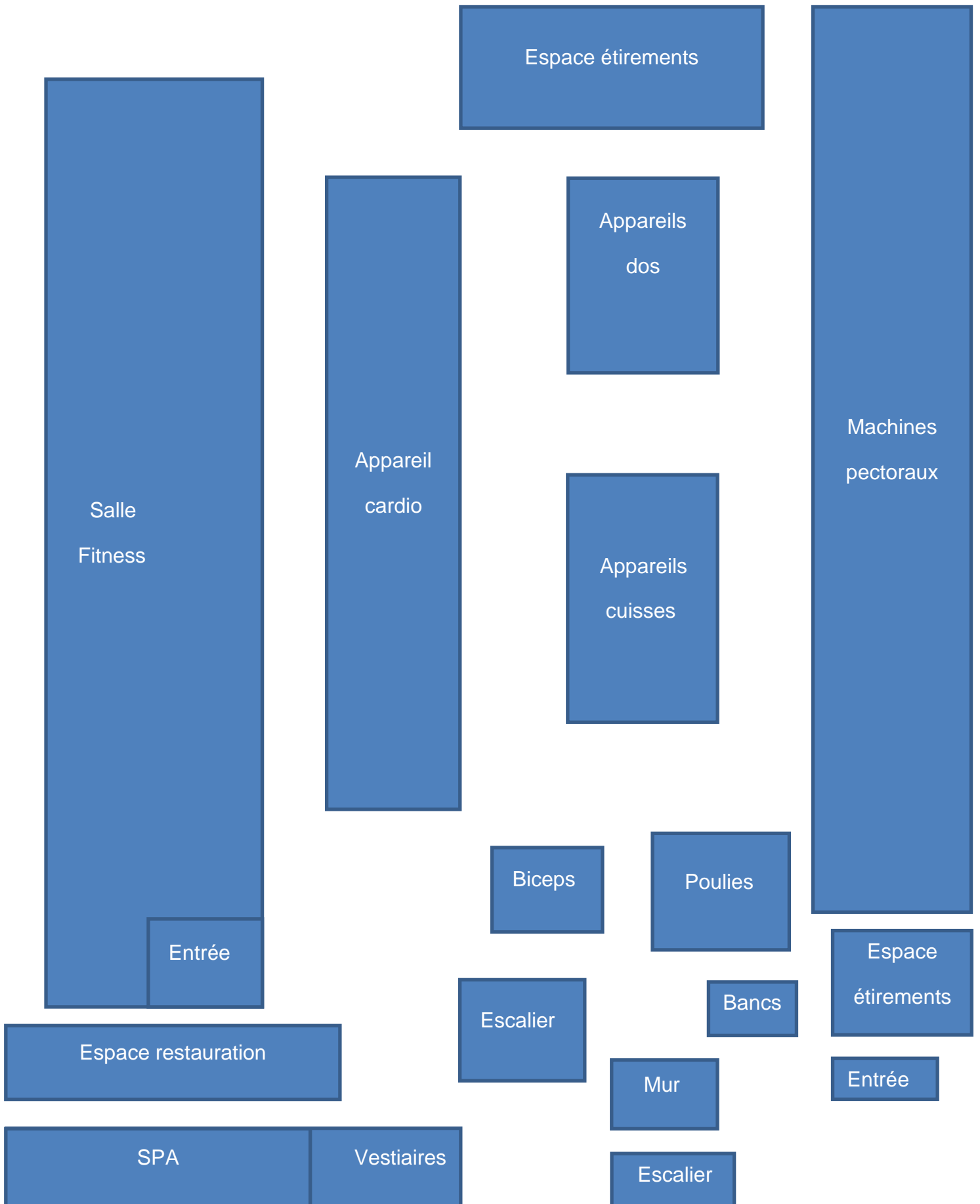
## Annexe 8 : Schéma salle Annecy (Rez de chaussée)



## Annexe 9 : Schéma salle Annecy (Etage)



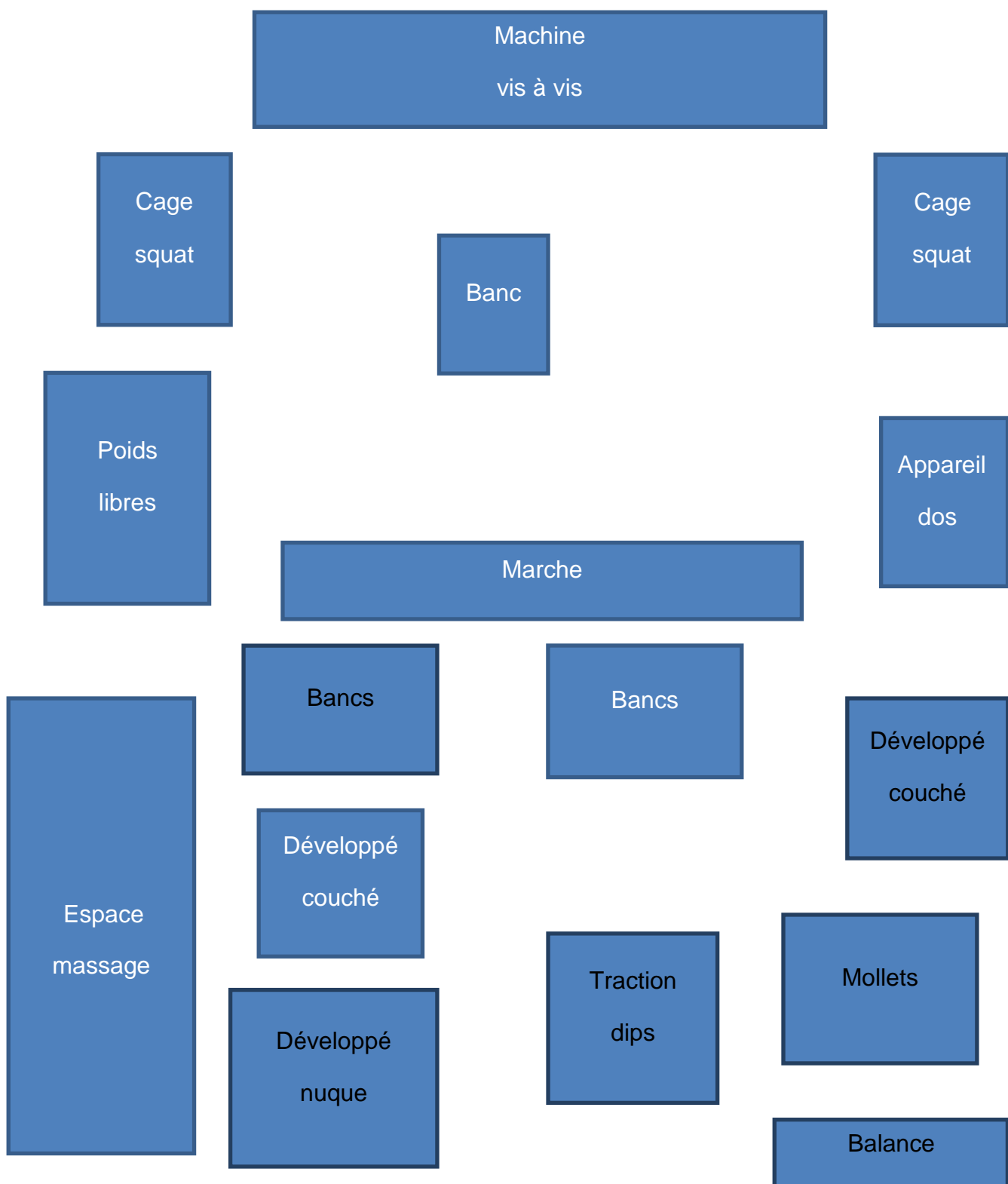
## Annexe 10 : Schéma salle Epagny (Rez de chaussée)





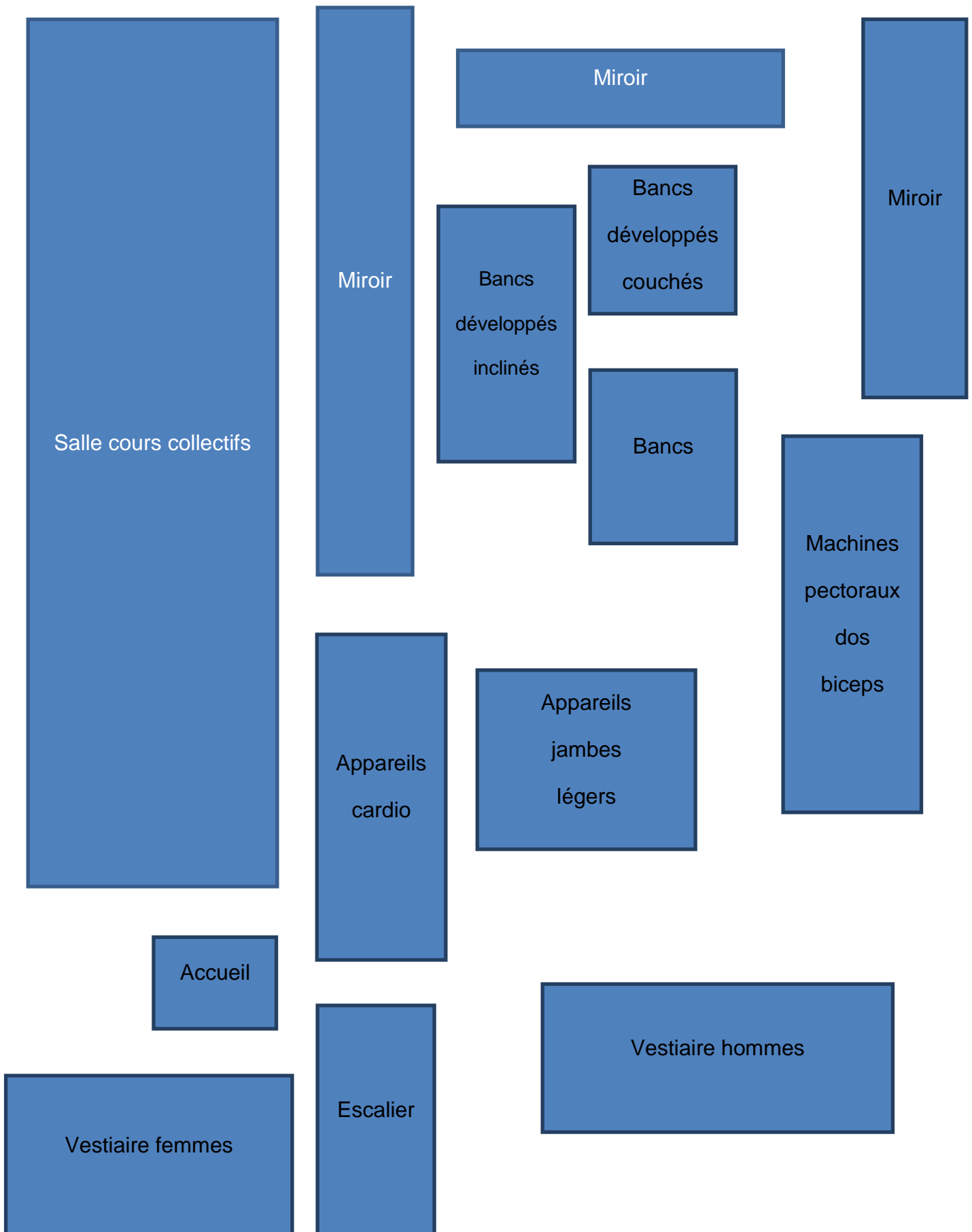
## Annexe 11 : Schéma salle Epagny (Etage)

---

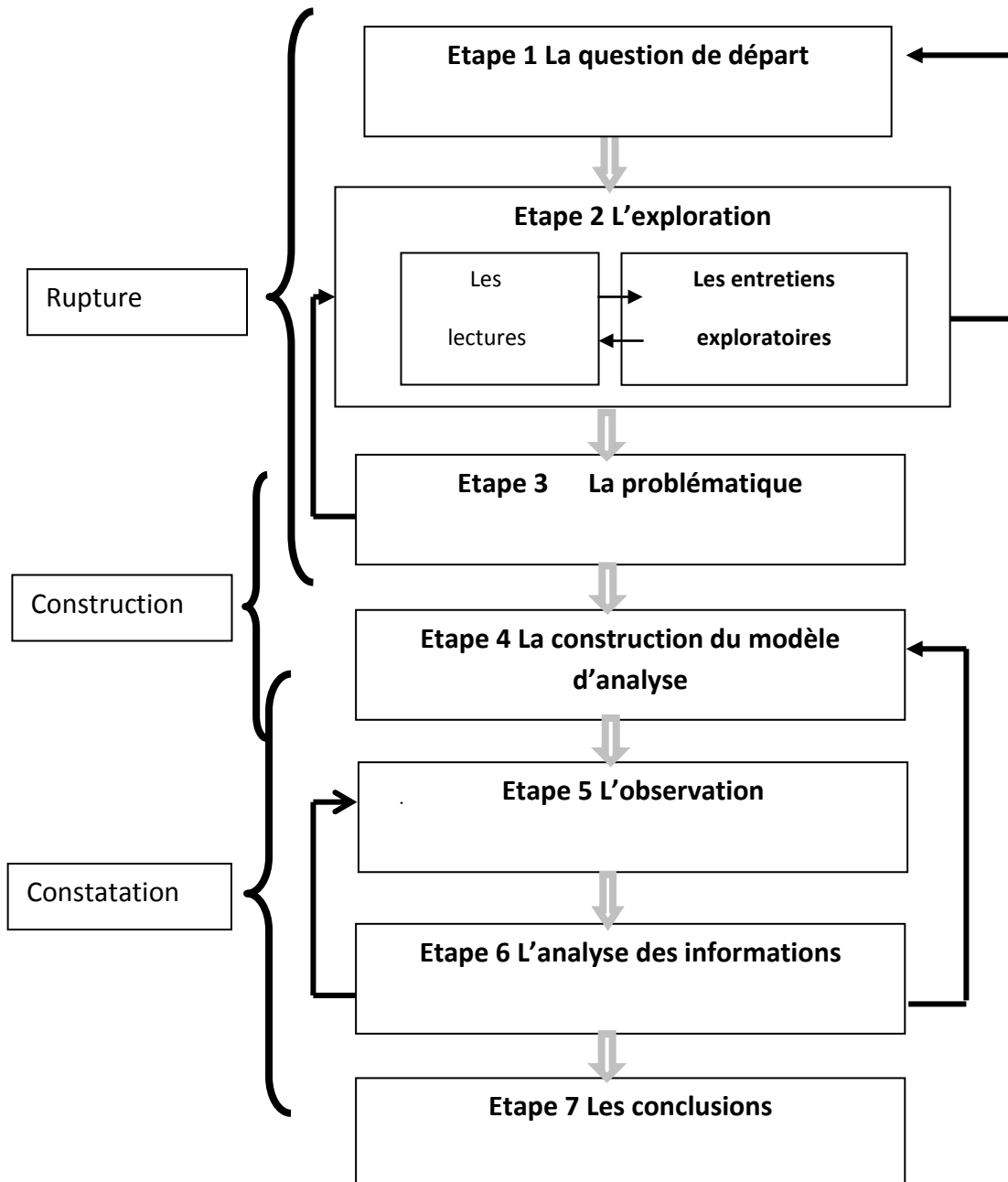


## Annexe 12 : Schéma salle Cluses

---



### Annexe 13 : Les étapes de la démarche scientifique en Sciences Sociales d'après Quivy et Van Campenhoudt



**Annexe 14: Publicité murale à la salle d'Epagny**



## Annexe 15 : Temporalité et vécu de l'engagement pour les bodybuilders

Pseudonymes	Nombres Entraînement	Type de poids privilégiés (Libres ou machines)	Planification entraînement	Partenaires	Discussions	Evaluation	Intensité	Planification année
Diego	3	Les 2	Oui	Non	Non	NR	Oui	Non
Marc	4	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Patrick	5	Libres	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
Thierry	3	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Gaël	6	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
William	5-6	Libres	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Joris	4	Indifférent	Oui	Non	Oui	Oui/non	Non	Non
Clément	4-5	Indifférent	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Damien	4	NR	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Martin	4-5	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Clovis	4	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Nahel	4-5	NR	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Benoit	4	Libres	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Benjamin	4-6	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Boris	3	Les 2	Non	Non	Oui	Oui	Non	Oui

Source : Auteur

## Annexe 16 : Temporalité et vécu de l'engagement pour les bodybuilders

Pseudonymes	Nombres Entrainement	Type de poids priviliégiés (Libres ou machines)	Planification entrainement	Partenaires	Discussions	Evaluation	Intensité	Planification Année
Thibault	5-6	Machines	Non	Non	Non	Oui	Oui	Non
Cédric	7	Libres	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Sébastien	2-3	NR	Non	Non	NR	NR	Oui	Non
Lucas	7	Libres	Oui	NR	NR	Oui	Oui	Oui
Nathan	4	Libres	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Non
Lois	4	Machines	Non	Non	Non	Oui	Oui	Non
Matis	4	NR	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Non
Yvan	5	NR	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Elliot	4	Libres	Non	NR	Non	Oui	Oui	Non
Timéo	5	Les 2	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui/non	NR
Elouan	4	NR	Non	Oui	Oui	NR	Oui	Non
Théo	4	Les 2	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Non
Pierre	4	Libres	Oui	Oui	NR	Oui	Oui	NR
Mathieu	5	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Romain	4	Libres	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui

Source : Auteur

## Annexe 17 : Classifications de chaque pratiquant, selon l'identité masculine et l'engagement dans la pratique (1-8)

IDENTITE MASCULINE						ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE						
N°	Motivations	Choix muscles	Regard Femmes	Regard bodybuilders	Regard Homes	Profil	Transformation corps	Temporalité engagement	Socialisation au bodybuilding			Importance bodybuilding vie
									Information	Consommation	Dopage	
1	Valeurs	Dichotomie	Attractifs	Envieux Purs	Subalternes	Ectomorphe	Modérés	Passionnés	Informés	Naturels	Intéressés	Non systémiques
2	Fragilité Pairs	Dichotomie	Ambivalents	Envieux Relatifs	Subalternes	Mésomorphe	Ambitieux Ascendants	Acharnés Extrêmes	Inspirés	Rationnels	Intéressés	Systémiques fonctionnaires
3	Fragilité	Dichotomie	Indifférents	Envieux Purs	Meilleurs Ambivalents	Endomorphe	Ambitieux Ascendants	Passionnés	Inspirés	Rationnels	Désintéressés	Systémiques fonctionnaires
4	Fragilité Valeurs Pairs Sport	Dichotomie	Ciblés Ambivalents	Envieux Relatifs	Meilleurs Subalternes	Endomorphe	Ambitieux Ascendants	Acharnés Extrêmes	Inspirés	Rationnels	Désintéressés	Systémiques fonctionnaires
5	Fragilité	Dichotomie	Attractifs Ambivalents	Envieux Purs	Subalternes	Endomorphe	Radicaux	Acharnés Extrêmes	Inspirés	Rationnels	Désintéressés	Systémiques entrepreneurs
6	Fragilité	Dichotomie	Ciblés Ambivalents	Envieux Relatifs	Meilleurs	Endomorphe	Ambitieux Ascendants	Acharnés Extrêmes	Inspirés	Rationnels	Intéressés	Systémiques fonctionnaires
7	Fragilité	Dichotomie Harmonie	Attractifs	Envieux Relatifs Indifférents	Subalternes	Ectomorphe	Modérés	Acharnés Sérieux	Solitaires	Naturels	Opposés	Non systémiques
8	Fragilité	Harmonie	Ciblés	Coopétiteurs	Ambivalents	Ectomorphe	Modérés	Acharnés extrêmes	Informés	Internes	Opposés	Systémiques entrepreneurs

Source : Auteur

## Annexe 18 : Classifications de chaque pratiquant, selon l'identité masculine et l'engagement dans la pratique (9-15)

IDENTITE MASCULINE						ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE						
N°	Motivations	Choix muscles	Regard Femmes	Regard bodybuilders	Regard Homes	Profil	Transformation corps	Temporalité Engagement	Socialisation au bodybuilding			Importance bodybuilding vie
									Information	Consommation	Dopage	
9	Valeurs	Harmonie	Attractifs Indifférents	Envieux relatifs Coopétiteurs	Meilleurs Subalternes Indifférents	Mésomorphe	Ambiteux ascendants	Acharnés Extrêmes	Inspirés	Rationnels	Intéressés	Systémiques Entrepreneurs
10	Sport Valeurs	Dichotomie Harmonie	Indifférents	Envieux relatifs	Meilleurs Indifférents	Mésomorphe	Ambiteux ascendants	Acharnés Extrêmes	Informés	Externes	Opposés	Non Systémiques
11	Fragilité	Dichotomie	Ciblés Oppression	Envieux relatifs Coopétiteurs	Subalternes Indifférents	Mésomorphe	Radicaux	Acharnés extrêmes	Inspirés	Rationnels	Adeptes	Systémiques Entrepreneurs
12	Fragilité Pairs	Dichotomie Harmonie	Ciblés	Envieux purs Coopétiteurs	Meilleurs	Endomorphe	Radicaux	Acharnés Extrêmes	Informés	Rationnels	Adeptes	Non Systémiques
13	Fragilité Sport Pairs	Dichotomie	Attractifs	Coopétiteurs	Ambivalents	Endomorphe	Ambiteux ascendants	Acharnés extrêmes	Informés	Externes	Opposés	Non Systémiques
14	Fragilité	Dichotomie	Ciblés	Envieux relatifs	Ambivalents Indifférents	Mésomorphe	Radicaux	Acharnés extrêmes	Informés	Rationnels	Intéressés	Systémiques Entrepreneurs
15	Valeurs Pairs Fragilité Sport	Dichotomie harmonie	Ciblés Ambivalents	Envieux purs	Meilleurs Ambivalents Indifférents	Mésomorphe	Ambiteux ascendants	Passionnés	Solitaires	Internes	Opposés	Non Systémiques



## Annexe 19 : Classifications de chaque pratiquant, selon l'identité masculine et l'engagement dans la pratique (16-23)

IDENTITE MASCULINE						ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE						
N°	Motivations	Choix muscles	Regard Femmes	Regard bodybuilders	Regard Homes	Profil	Transformation corps	Temporalité engagement	Socialisation au bodybuilding			Importance bodybuilding vie
									Information	Consommation	Dopage	
16	Fragilité Sport Pairs	Dichotomie	Ambivalents	Envieux relatifs	Ambivalents	Endomorphe	Ambitieux descendants	Acharnés Sérieux	Fans	Rationnels	Désintéressés	Systemiques entrepreneurs
17	Fragilité Sport Valeurs	Harmonie	Ciblés	Envieux relatifs	Meilleurs Subalternes	Mésomorphe	Ambitieux descendants	Acharnés Extremes	Informés	NR	Desintereessés	Systemiques entrepreneurs
18	NR	Dichotomie	Ambivalents	NR	Indifferents	Endomorphe	Ambitieux descendants	Passionnés	Informés	Rationnels	Desintereessés	Systemiques fonctionnaires
19	Fragilité Sport Pairs	Dichotomie Harmonie	Attractifs	Envieux purs	Meilleurs Indifferents	Mésomorphe	Radicaux	Acharnés Extremes	Informés	Rationnels	Desintereessés	Systemiques entrepreneurs
20	Fragilité Pairs	Dichotomie	Attractifs	Coopétiteurs	Meilleurs	Mésomorphe	Ambitieux descendants	Acharnés Sérieux	Fans	Externes	Opposés	Non systemiques
21	Fragilité	Dichotomie harmonie	Ciblés Ambivalents	Envieux purs	Meilleurs Subalternes Ambivalents Indifferents	Mésomorphe	Ambitieux descendants	Acharnés Sérieux	Inspirés	Rationnels	Désintéressés	Non systemiques
22	Fragilité Pairs	Harmonie	Ciblés	Envieux relatifs	Indifférents	Ectomorphe	Ambitieux ascendants	Acharnés Sérieux	Solitaires	Rationnels	NR	Systemiques entrepreneurs
23	Fragilité Pairs Valeurs	Dichotomie	Ciblés	Envieux relatifs coopétiteurs	Meilleurs Ambivalents Indifférents	Endomorphe	Radicaux	Acharnés Extremes	Fans	Rationnels	Intéressés	Systemiques entrepreneurs

Source : Auteur

### Annexe 20 : Classifications de chaque pratiquant, selon l'identité masculine et l'engagement dans la pratique (24-30)

IDENTITE MASCULINE						ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE						
N°	Motivations	Choix muscles	Regard Femmes	Regard bodybuilders	Regard Homes	Profil	Transformation corps	Temporalité engagement	Socialisation au bodybuilding			Importance bodybuilding vie
									Information	Consommation	Dopage	
24	Fragilité Sport	Dichotomie	Ciblés Ambivalents	Envieux purs Coopétiteurs	Meilleurs Subalternes Indifferents	Endomorphe	Radicaux	Acharnés Extremes	Inspirés	Rationnels	Adeptes	Systemiques Extremes
25	Fragilité Pairs	Dichotomie harmonie	Ciblés Ambivalents	Envieux purs	Meilleurs	Mésomorphe	Ambitieux ascendants	Acharnés Sérieux	Inspirés	Rationnels	Opposés	Systemiques Extremes
26	Fragilité Pairs	Dichotomie	Attractifs Ambivalents	Envieux purs	Meilleurs	Mésomorphe	Ambitieux ascendants	Acharnés Sérieux	NR	Rationnels	NR	NR
27	Fragilité	Dichotomie	Attractifs Ambivalents	Envieux purs	Subalternes Indifférents	Endomorphe	Radicaux	Acharnés Sérieux	Fans	Rationnels	Adeptes	Systemiques entrepreneurs
28	Pairs	NR	Indifférents	Indifférents	Subalternes	Endomorphe	Ambitieux Ascendants	Acharnés Extremes	NR	Internes	Opposés	NR
29	Pairs Fragilité	Dichotomie	Indifférents	Envieux purs	Indifferents	Ectomorphe	Modérés	Acharnés Sérieux	Informés	Rationnels	Opposés	Systemiques entrepreneurs
30	Fragilité	Dichotomie	Attractifs	Envieux purs	Meilleurs Indifferents	Endomorphe	Radicaux	Acharnés Extremes	Inspirés	Rationnels	Intéressés	Systemiques Extremes

Source : Auteur

## Annexe 21 : Scores aux indices identité masculine et engagement dans la pratique (1-15)

IDENTITE MASCULINE							ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE								
N°	Motivations	Choix muscles	Regard Femmes	Regard bodybuilders	Regard hommes	Score Identité	Profil	Transformation corps	Temporalité engagement		Socialisation au bodybuilding			Importance bodybuilding vie	Score engagement
									Vécu	Durée	Information	Consommation	Dopage		
1	+	--	--	--	---	1	-	-	+	--	+	--	+	-	0.5
2	++	+	+	-	--	1	+	++	+++	-	++	+++	+	+	5
3	--	++	++	--	++-	1	++	++	+	+	++	+++	++	+	5
4	----	+	+	-	+++	2.5	++	++	+++	++	++	+++	++	+	5
5	--	++	++	--	--	0	++	+++	+++	++	++	+++	++	++	5
6	--	++	++	-	++	1	++	++	+++	+	++	+++	+	+	5
7	--	+	--	++	--	1.5	-	-	++	--	--	--	---	-	0.5
8	--	+	-	+	-	2	-	-	+++	-	+	+	---	++	2.5
9	+	+	---	+	++++	4	+	++	+++	++	++	+++	+	++	5
10	++	+	++	-	++++	3.5	+	++	+++	+	+	++	---	-	3.5
11	--	-	---	+	---	1.5	+	+++	+++	+	++	+++	+++	++	5
12	++	+	-	++	++	1.5	++	+++	+++	++	+	+++	+++	-	4
13	---	-	--	+	-	1.5	++	++	+++	++	+	++	---	-	3.5
14	--	-	-	-	++	1	+	+++	+++	+	+	+++	+	++	5
15	----	+	+	--	++++	3	+	++	+	++	--	+	---	-	3

Source : Auteur

## Annexe 22 : Scores aux indices identité masculine et engagement dans la pratique (16-30)

IDENTITE MASCULINE							ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE								
N°	Motivations	Choix muscles	Regard Femmes	Regard bodybuilders	Regard hommes	Score Identité	Profil	Transformation corps	Temporalité engagement		Socialisation au bodybuilding			Importance bodybuilding	Score engagement
									Vécu	Durée	Information	Consommation	Dopage		
16	---+	-	+	-	-	1.5	++	+	++	++	+	+++	++	++	5
17	---+	+	-	-	+++	2	+	+	+++	++	+	NR	++	++	5
18	NR	-	+	NR	++	2	++	+	+	++	+	+++	++	+	5
19	---+	++	--	--	++++	2	+	+++	+++	+	+	+++	++	++	5
20	--+	-	--	+	++	2	+	+	++	-	+	++	---	-	3.5
21	--	++	++	--	++++	2	+	+	++	+	++	+++	++	-	4
22	--+	+	-	-	++	2.5	-	++	++	-	--	+++	NR	++	4
23	---+	-	-	++	++++	2.5	++	+++	+++	++	+	+++	+	++	5
24	--+	-	++	--	++++	1.5	++	+++	+++	++	++	+++	+++	+	5
25	--+	++	++	--	++	2	+	++	++	++	++	+++	---	+	5
26	--+	-	--	--	++	1	+	+	++	++	NR	+++	NR	NR	3
27	--	-	--	--	---+	0.5	++	+++	++	++	+	+++	+++	++	5
28	+	NR	++	++	--	3	++	++	+++	++	NR	+	---	NR	4
29	--+	-	++	--	++	2	-	-	++	--	+	+++	---	++	2.5
30	--	-	--	--	++++	1	++	+++	+++	++	++	+++	+	+	5

