

CORPS PARFAITS ET SANTÉ EN PÉRIL : ETHNOGRAPHIE CRITIQUE,
MASCULINITÉS, ET CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Jonathan Houle, M.Sc., Ph.D.(c)

Thèse soumise à l'Université d'Ottawa

En respect des exigences partielles du

Diplôme de doctorat en philosophie en santé des populations

École interdisciplinaire des sciences de la santé

Faculté des sciences de la santé

Université d'Ottawa

© Jonathan Houle, Ottawa, Canada, 2024

Résumé

CONTEXTE : Les centres de conditionnement physique (CCP) sont fortement associés à la promotion de la santé et de l'exercice physique. Toutefois, il est paradoxal de constater que nombreux clients au sein de ces établissements adoptent des pratiques qui paraissent nuisibles à leur santé. Plusieurs études se sont penchées sur cette question dans les contextes du culturisme et de l'entraînement intensif d'athlètes masculins. Cependant, les expériences et les pratiques de la population masculine « ordinaire » qui fréquente régulièrement les centres de conditionnement physique ont rarement fait l'objet d'étude approfondie. Sachant que la participation des hommes en CCP amène certains d'entre eux à un plus grand risque de subir des violences physiques et psychosociales, l'objectif général de cette étude était d'offrir une analyse approfondie de la culture, des discours et des pratiques auxquels sont exposés les hommes en CCP afin de mieux comprendre la relation qu'ils entretiennent avec leur corps et leur santé. **MÉTHODOLOGIE** : Sur le plan méthodologique, nous avons opté pour une méthodologie qualitative, plus particulièrement, l'ethnographie critique. À cet égard, plus de 250 heures d'observation sur le terrain ont été effectuées et 10 hommes ayant plus d'une année d'entraînement en salle d'un CCP de la région de Gatineau/Ottawa ont été recrutés. Les 10 participants ont rempli des questionnaires et partagé leurs expériences par le biais d'entretiens semi-dirigés. Les données ont été analysées à l'aide d'une approche critique guidée par les perspectives poststructuralistes foucauldienne et deleuzienne. **RÉSULTATS** : Une culture valorisant l'apparence et la performance règne dans les CCP. Les hommes utilisent les CCP à fins de travail identitaire où la fabrique du corps, et plus particulièrement ses prouesses et sa musculature, devient la mesure de leur succès. Les usagers masculins s'engagent dans ces projets de production continuelle, tant dans l'enceinte des CCP qu'à l'extérieur. De manière compétitive, ils tentent de tailler leur corps et leur place dans une hiérarchie tacite se rattachant à la culture de ces centres. Leur quête d'amélioration de l'apparence et de la performance se présente comme un voyage interminable, où chaque avancée repousse encore plus loin la destination. Tant les débutants, qui cherchent des résultats rapides, que les habitués, désireux de briser des plateaux, font appel à diverses technologies (services professionnels, ressources informatives, consommation de substances exogènes, plateformes de surveillance et de suivi, etc.) pour les aider dans leur projet capitaliste de production corporelle. Pour parvenir à leurs fins, ils s'adonnent à des pratiques sujettes à leur faire violence, allant de la surveillance panoptique au micro-fascisme. **CONCLUSION** : Les contextes normatif et symbolique entourant le corps des hommes qui fréquentent le CCP entretiennent un désir de « production/amélioration corporelle » souvent démesurée. Les privilèges associés avec la production d'un tel corps motivent les hommes à adopter des pratiques potentiellement préjudiciables à leur santé.

Remerciements

J'aimerais remercier mon superviseur, Dave Holmes, dont la contribution incommensurable a transcendé toutes les sphères de ma vie depuis notre toute première rencontre. Dave, j'aimerais mettre en mots ma reconnaissance pour ton soutien bienveillant, ta guidance épanouissante et ta confiance indéfectible dans mon parcours peu orthodoxe. Mon appréciation ineffable ne saurait y rendre justice. Je te serai éternellement reconnaissant pour ton mentorat inégalable et je chérirai les apprentissages acquis sous ta supervision ce à quoi s'ajoute notre amitié, laquelle m'est inestimable. Je me souhaite que cette dernière perdure pendant des années encore. Merci de tout cœur.

J'aimerais également remercier mon co-superviseur Alexandre Dumas, pour tous ses apports dans ma formation académique et dans l'aboutissement de cette thèse. Alex, merci infiniment pour tes généreux commentaires, ton travail assidu et ta minutie, ton partage de connaissances, et pour toutes les conversations nourrissantes que nous avons eues en à côté. Je ne peux que me réjouir à l'idée de collaborations futures!

Je souhaite également exprimer ma reconnaissance envers les membres de mon comité, dont les conseils éclairés ont guidé et facilité le processus de recherche. Mes remerciements vont également aux participants de cette étude, qui ont généreusement partagé leur temps et leurs expériences, ainsi qu'à ma famille, tout particulièrement à ma conjointe, pour avoir partagé avec moi les moments forts tout comme ceux plus difficiles dans cette aventure.

À vous toutes et tous, je dis merci, du fond du cœur.

Table des matières

Résumé	ii
Remerciements	iii
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1	3
PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE	3
1.1 Santé des hommes au Canada.....	3
1.2 Masculinités.....	4
1.3 Contexte contemporain.....	5
1.3.1 Sciences, corps masculin et conditionnement physique	6
1.3.2 Normes de santé et normes corporelles	8
1.4 Objectifs de recherche	11
1.5 Positionnement épistémologique.....	12
CHAPITRE 2	14
RECENSION DES ÉCRITS	14
2.1 Contexte historique des centres de conditionnement physique	14
2.2 Thématiques récurrentes des études sur la culture en centre de conditionnement physique	16
2.2.1 Normes corporelles	17
2.2.2 Santé et performance.....	20
2.2.3 Plaisir et discipline.....	21
2.3 Trois projets individuels véhiculés par les CCP	22
2.3.1 Projet « identité »	22
2.3.2 Projet « masculinité ».....	23
2.3.3 Projet « capital physique »	26
2.4 Idéal du corps musclé	28
2.5 Risques et bénéfices associés aux centres de conditionnement physique	31
CHAPITRE 3	36
CADRE THÉORIQUE	36
3.1 Michel Foucault.....	36
3.1.1 Pouvoir.....	36
3.2.2 Discipline	38
3.2.3 Surveillance.....	46
3.1.3 Normalisation et subjectivation	54
3.2 Deleuze et Guattari	57
3.2.1 Désir.....	57
3.2.2 Agencement	59
3.2.3 Micro-fascisme	61

CHAPITRE 4	66
CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES	66
4.1 Devis	66
4.1.1 Échantillon et recrutement	66
4.1.2 Milieu d'étude	67
4.1.3 Collecte de données	68
4.1.4 Analyse des données	70
4.1.5 Considérations éthiques	72
CHAPITRE 5	74
RÉSULTATS	74
5.1 Établissement des codes, des catégories et des thèmes	76
5.1.1 Familiarisation avec le corpus de données.....	76
5.1.2 Codes.....	76
5.1.3 Catégories	77
5.1.4 Thématisation.....	78
5.2 Thème 1 - Culture des gyms.....	79
5.2.1 Catégorie #1 - Espaces.....	82
5.2.2 Catégorie #2 - Appareils	89
5.2.3 Catégorie #3 - Interactions.....	92
5.2.4 Catégorie #4 - Identité	100
5.2.5 Catégorie #5 - Surveillance.....	105
5.2.6 Catégorie #6 - Produits et marketing	109
5.3 Thème 2 - Apparence	112
5.3.1 Catégorie #1 – Préoccupations.....	112
5.3.2 Catégorie #2 – Comparaisons	113
5.3.3 Catégorie #3 – Insatisfactions	115
5.4 Thème 3 - Performance	117
5.4.1 Catégorie #1 – Objectifs et dépassement de soi.....	118
5.4.2 Catégorie #2 – Acteurs en santé.....	120
5.4.3 Catégorie #3 – Recherches et développement des connaissances personnelles	122
5.4.4 Catégorie #4 – Drogues illicites.....	126
5.4.5 Catégorie #5 – Suppléments licites.....	129
5.5 Thème 4 – Violences	132
5.5.1 Catégorie #1 – Exogènes	132
5.5.2 Catégorie #2 – Endogènes	145
5.6 Synthèse des résultats	147
DISCUSSION	150
6.1 Reterritorialisation des désirs	150
6.1.1 Normes sociales	151
6.1.2 Médias et réseaux sociaux	153
6.2 Capitalisme du corps et identité personnelle	154
6.2.1 Marché capitaliste du corps masculin.....	155

6.2.2	Quête d'identité.....	158
6.3	Surveillance panoptique et contrôle disciplinaire du corps.....	160
6.3.1	Surveillance exogène.....	161
6.3.2	Autosurveillance.....	167
6.4	Panoptisme : la cellule micro-fasciste contemporaine.....	170
6.5	Limites de l'étude.....	175
6.7	Retombées et recommandations.....	176
6.7.1	Pratique clinique.....	177
6.7.2	Éducation.....	178
6.7.3	Recherche.....	181
	CONCLUSION.....	182
	Références.....	187
	ANNEXES.....	205
	Annexe A – Exemple d'étapes et de grille d'observation.....	205
	Annexe B – Guide d'entrevue provisoire.....	207
	Annexe C – Formulaire de consentement.....	210
	Annexe D – Annotation.....	213
	Annexe E – Codes initiaux.....	214
	Annexe F – Thèmes, Catégories et sous-catégories.....	215
	Annexe G – Larry Wheels.....	216
	Annexe H – Matt Cooks.....	217
	Annexe I – Rich Piana.....	218
	Annexe J – Julian Smith.....	219
	Annexe K – Calum Von Moger.....	220
	Annexe L – Bradley Martyn.....	221
	Annexe M – Harry Aikines.....	222
	Annexe N – Ulisse Jr.....	223
	Annexe O – Omar Bolden.....	224
	Annexe P – Simeon Panda.....	225
	Annexe Q – Steve Cook.....	226
	Annexe R – Ronnie Coleman.....	227
	Annexe S – Jeff Nippard.....	228
	Annexe T – Greg Plitt.....	229

INTRODUCTION

Je suis un kinésologue entraîneur possédant un peu plus de 10 ans d'expérience clinique. Au cours de ma carrière, j'ai eu l'occasion de travailler au sein d'un centre de conditionnement physique où j'ai fait la rencontre d'hommes, parmi lesquels plusieurs adoptaient des comportements susceptibles de compromettre leur santé. Initialement, ces atteintes à la santé me semblaient négligeables, voire inhérentes à une participation régulière en centres de conditionnement physique. En vertu des connaissances acquises au cours de mes d'études supérieures, j'ai commencé à remettre en question plusieurs pratiques caractéristiques de ces environnements. Quelles sont les pratiques à risque les plus répandues et sont-elles inévitables? Pourquoi sont-elles adoptées et quels sont leurs effets potentiels sur la santé ? Ces interrogations m'ont permis d'appréhender une version des centres de conditionnement physique que je n'avais jusqu'alors pas envisagée.

Plusieurs types de violences se manifestent tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des centres de conditionnement physique. Les violences physiques engendrent des blessures telles les déchirures tendineuses et musculaires, les fractures de stress, les commotions, les contusions et plusieurs autres sont courantes (Gray & Finch, 2015; Waryasz et coll., 2016). Des violences psychosociales, telles l'intimidation et la discrimination, occasionnent des situations d'anxiété sociale ou de performance, le développement de troubles obsessionnels, dysmorphiques ou alimentaires, l'atteinte à l'estime de soi, etc. (American Psychiatric Association, 2013). Au cours de mes années de pratique, j'ai pris conscience de ma responsabilité personnelle et de la responsabilité professionnelle des kinésologues dans l'exposition de notre clientèle à ces risques de santé. À mes yeux, le rôle du kinésologue est bien plus large que la simple utilisation du mouvement à des fins de préventions, de traitements et de performances telles que décrites par la fédération des kinésologues du Québec

(FKQ, 2013). Les kinésiologues sont à mon avis une des premières lignes de défense de la santé publique et il m'est important de leur faire part des expériences des hommes en centres de conditionnement physique pour leurs contextes plus complexes et parfois divergents des apprentissages théoriques et contextuels acquis dans notre formation professionnelle.

Dans le cadre de cette thèse, j'offre au lecteur une lentille originale et alternative pour comprendre l'expérience vécue par les hommes en centres de conditionnement physique en mettant l'accent sur la culture masculine dans ces environnements. Ma démarche repose, sur les concepts de biopouvoir, de normalisation et de subjectivation de Michel Foucault (2013) et ceux de désir, d'agencement et de micro-fascisme de Giles Deleuze et Félix Guattari (1977, 1980).

Cette thèse est divisée en six chapitres. Le premier chapitre aborde la problématique de la recherche, exposant les objectifs, la question de recherche et le positionnement épistémologique. La recension des écrits est présentée au chapitre 2. Le troisième chapitre couvre le cadre théorique. Le quatrième chapitre présente la méthodologie tandis que le cinquième chapitre rapporte les résultats obtenus. La discussion enchaîne au chapitre 6 et est suivi par la conclusion.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

1.1 Santé des hommes au Canada

La santé des hommes est un sujet d'étude en pleine expansion dans les sciences de l'activité physique, largement influencée par l'évolution des seuils d'acceptabilité sociale en santé mentale et les liens étroits entre la masculinité et le bien-être (Addis & Cohane, 2005; Courtenay, 2000; Whitley, 2018). Les études sur les liens entre la masculinité et le sport mettent en évidence une gamme complexe de violences psychologiques (Young, 2019), avec des manifestations telles que l'humiliation et les atteintes à l'estime de soi ; physiques (Messner, 1992), incluant les blessures, la prise de risques, les traumatismes et les abus de substances ; et sociales (Messner, 1990), caractérisée par la domination et l'exclusion. Ces phénomènes sont souvent engendrés par des environnements marqués par le sexisme, le racisme et l'hétérosexisme, soulignant ainsi l'urgence de repenser les cultures sportives afin de promouvoir un cadre sain, sécuritaire et respectueux envers soi-même et autrui.

Au-delà du domaine sportif, les études sociales et épidémiologiques mettent en lumière les disparités importantes entre les hommes et les femmes sur le plan de la mortalité et la morbidité (CDC, 2022; Courtenay, 2000; Waldron et coll., 2005). Si plusieurs différences s'expliquent par des facteurs physiologiques, d'autres sont le résultat d'interactions entre des facteurs physiologiques, psychologiques et sociologiques (Watkins & Goodwill, 2017). Au Canada, par exemple, les décès attribués à des « causes externes » — incluant les suicides, accidents, traumatismes, intoxications, et diverses formes d'agressions — sont, disproportionnellement plus élevés chez les hommes, surtout si l'on considère ceux dans la vingtaine, la trentaine et la quarantaine. D'après l'article fondamental de Courtenay (2000), la masculinité constitue un concept indispensable pour comprendre la santé des hommes.

1.2 Masculinités

Depuis l'émergence du féminisme de la deuxième vague, le terme « genre » est utilisé pour différencier les aspects sociaux et culturels des différences biologiques, désignant les comportements, normes et rôles construits socialement et politiquement en relation avec le sexe d'une personne (Sullivan & Todd, 2023). Dans cette perspective, la masculinité est considérée comme une construction de genre (Connell, 2014; Dudgeon & Inhorn, 2003), reflétant un ensemble de pratiques, valeurs, normes et comportements qui sont spécifiques à un contexte géographique, culturel et temporel donné (Gerke et coll., 2017). Elle est performative et intègre les diverses intersections entre la classe sociale, la race, la sexualité et d'autres aspects de l'identité (Gerke et coll., 2017). Dans les études de genre, la grande diversité de configurations de cette notion justifierait l'usage du terme « masculinités » au pluriel (Connell, 2005).

Malgré l'évolution des formes de masculinité à travers le temps et leur variabilité selon le contexte, certaines caractéristiques traditionnelles restent largement répandues et normalisées dans la culture populaire. Parmi celles-ci, on retrouve, à divers degrés, l'autosuffisance, la maîtrise des émotions, l'évitement des comportements perçus comme « féminins », l'affirmation excessive de succès et de compétences, la prise de risques, la tolérance à la douleur, la valorisation du statut social, ainsi que la quête de victoire et de dominance (Garfield et coll., 2008; Liu, 2017b).

La signification sociale attribuée aux différentes formes de masculinité et à leurs modes d'expression varie d'un groupe social à l'autre, contribuant à leur classement hiérarchique en société (Connell, 2005, 2014). La sociologie du corps a mis en évidence la pertinence d'établir la correspondance entre les représentations sociales (corps en tant que représentation des structures de pouvoir) et l'expérience de la masculinité (corps en tant qu'expérience vécue) (Dumas & Bournival, 2011). Alors que certaines représentations sociales de la masculinité peuvent être valorisées dans certains contextes, d'autres, jugées plus marginales, sont stigmatisées, engendrant

un sentiment d'exclusion (Liu, 2017b). En revanche, les formes de masculinité dites « traditionnelles » pourraient être valorisées socialement dans certains milieux, mais comportent aussi le risque de compromettre la santé et le bien-être (Dumas & Bournival, 2011; Liu, 2017a).

Le corps est au cœur des représentations du genre, la musculature étant l'un des marqueurs clés de la masculinité contemporaine. Des attributs considérés comme « biologiques », tels que la force et la puissance, ainsi que des caractéristiques morphologiques (taille, masse, proportion, définition musculaire), figurent parmi les critères les plus fréquemment observés pour établir une hiérarchie entre les hommes eux-mêmes et par rapport aux femmes. Depuis plus de vingt ans, les écrits sur ce sujet décrivent une pression sociale croissante exercée sur les hommes pour obtenir un corps puissant, musclé et tonifié (Cafri & Thompson, 2007; Garfield et coll., 2008; H. Pope, 2000; Schneider et coll., 2016). Cette tendance s'accompagne de conséquences néfastes pour la santé masculine, incluant le surentraînement, les troubles alimentaires, l'utilisation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance (DAAP), l'isolement social, l'insatisfaction corporelle et le risque de suicide (Garfield et coll., 2008; Luciano, 2007; Parent & Brace, 2017). Bien que l'entraînement physique et la nutrition puissent généralement être bénéfiques pour la santé (renforcement musculaire, diminution de risques cardiométaboliques, etc.) (Riebe et coll., 2018), peu d'études se sont penchées sur leurs utilisations potentiellement nocives pour la santé des hommes dans l'univers du fitness.

1.3 Contexte contemporain

Une analyse critique du fitness et du culturisme doit mettre en évidence l'influence considérable des discours néolibéraux et de santéisme sur ces pratiques d'entraînement dans leur contexte social. Selon Benatar et coll. (2021), le néolibéralisme renvoie à une idéologie et s'accompagne d'un ensemble de pratiques capitalistes, engendrant des répercussions diverses sur les aspects économiques, politiques, sociaux, culturels, légaux et scientifiques. Au cœur de cette perspective

réside la conviction que le marché libre et concurrentiel est efficace. Dans ce contexte, la privatisation de certains secteurs de production est ciblée et identifiée comme un catalyseur de croissance économique et d'innovation, stimulé par la concurrence. Un environnement néolibéral renforcerait une culture de consommation où le consommateur dispose d'une liberté économique pour satisfaire ses besoins.

Le concept de santéisation, tel que décrit par Crawford (1980), intègre les valeurs individualistes (propres au néolibéralisme) au domaine de la santé (Crawford, 2006). Ce concept met l'accent sur l'autogestion et la responsabilisation personnelle, promouvant l'idée que chacun est responsable de son propre état de santé. Dans cette optique, la responsabilité de la santé, initialement dévolue au gouvernement, est relocalisée vers l'individu (Carter, 2015). Si le santéisme encourage la conformité à un idéal de corps sain (Crawford, 2006), cet idéal peut à son tour être remise en question par des idéaux de performance et d'optimisation (Safai, 2017) dans certains contextes où le corps est soumis à l'évaluation et à la mesure scientifique (Maguire, 2011; Silk et coll., 2017).

1.3.1 Sciences, corps masculin et conditionnement physique

Dans le milieu de la recherche universitaire, l'importance accordée à la santé et au bien-être se manifeste par l'expansion des sciences de la santé. Ces programmes sont composés d'une large gamme de thématiques, depuis la prévention jusqu'au traitement des maladies, en passant par des domaines variés tels que la santé publique, l'activité physique, les sciences infirmières, la médecine, et bien d'autres. Chaque discipline génère ses propres thématiques selon ses expertises, champs de spécialisations et domaines d'interventions. Dans ces secteurs, leurs discours dominants se renforcent les uns les autres et forgent un discours légitime autour de l'idée d'un corps sain, fonctionnel et idéal (Pronger, 2002).

Le corps normatif masculin résulte à la fois de pressions socioculturelles et de discours centrés sur l'optimisation corporelle (Pronger, 2002). Selon Pronger (2002), « scientific texts engage in the hegemonic production of reality, by developing a culture of consensus » (p. 41). En kinésiologie, ces écrits jouent un rôle clé dans l'élaboration de technologies de la mise en forme (Pronger, 2002), au centre desquelles se situent les centres de conditionnement physique.

Si les centres de conditionnement physique ont été globalement perçus en sciences de la santé comme des environnements bénéfiques pour la santé physique et mentale (Preston, 2019), plus récemment, les écrits scientifiques soulignent néanmoins que l'entraînement physique dans ces établissements pourrait être associé à certains risques. Ces risques englobent les blessures, le surentraînement, la transmission de maladies, l'exposition à des substances illicites, la consommation de telles substances, l'adoption de régimes alimentaires et de compléments potentiellement dangereux, l'intimidation, la détérioration de l'estime de soi, ainsi que divers troubles psychologiques, notamment les troubles alimentaires, obsessionnels-compulsifs et dysmorphiques (American Psychiatric Association, 2013; Bahrke, 2007; Radák, 2018a; Schneider, Agthe, Yanagida, Voracek, & Hennig-Fast, 2017; Segura-García et coll., 2012).

À la lumière de ces travaux, l'impact des centres de conditionnement physique sur la santé mérite une étude approfondie. Ces établissements sont le lieu de divers processus de normalisation, souvent renforcés par des stratégies de marketing intrusives et envahissantes (Safai, 2017). Cette pression normative cible le corps des clients et se manifeste parfois par la formation d'une conception particulière du corps et l'adoption de pratiques préjudiciables visant à atteindre cet idéal corporel.

1.3.2 Normes de santé et normes corporelles

L'industrie de la santé et les sciences de l'activité physique développent et diffusent de nombreux indicateurs corporels et mesures de santé et de forme physique. Par exemple, la sociologue Deborah Lupton s'est penchée sur les enjeux sociaux et éthiques liés à la commercialisation des technologies numériques de santé, lesquelles véhiculent des idéaux corporels finissant par être intériorisés par les individus (2016). Son analyse de la quantification du soi révèle comment ces technologies influencent la surveillance de soi, le désir d'optimisation corporelle à travers une commercialisation et la « datafication » de la santé, tout en ayant pour conséquence de simplifier excessivement la compréhension de la santé humaine.

On compte parmi ces valeurs quantifiables une variété de mesures physiologiques, telles que l'indice de masse corporelle, la fréquence cardiaque au repos, la tension artérielle, les taux sanguins de triglycérides et de glycémie, la capacité aérobie maximale, la force de préhension, l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre, la proprioception, la puissance des membres inférieurs, la circonférence de la taille, les plis adipeux cutanés, le taux de graisse viscérale, et bien d'autres encore. Tous ces paramètres sont associés à des valeurs « normales » prédéfinies (CSEP, 2013; ACSM, 2018). La comptabilisation de ces paramètres sert entre autres à élaborer et personnaliser des programmes d'entraînement adaptés aux besoins en santé et aux objectifs spécifiques d'une personne, ainsi qu'à suivre les progrès physiologiques résultant de l'entraînement pour ensuite évaluer et améliorer l'efficacité des programmes d'entraînement pour les athlètes.

Un usager qui utilise un service d'encadrement professionnel dans un centre de conditionnement physique est confronté tôt ou tard à une batterie de tests anthropométriques, cardiovasculaire, musculaire ou de flexibilité lors de son évaluation de la condition physique. Les résultats obtenus sont ensuite comparés aux normes de santé établies. Une déviation par rapport à ces normes est habituellement problématisée et caractérisée à l'aide de termes tels que « sous la

moyenne » « au-delà de la moyenne » pour évaluer la condition physique d'un individu (CSEP, 2013). Quel est le prix à payer pour atteindre les standards de santé, de forme physique et de beauté valorisés dans un centre de conditionnement physique? En considérant le poids moral que ces objectifs peuvent représenter pour quelqu'un, quels sont les effets sur une personne lorsqu'elle ne parvient pas à les atteindre ou réalise qu'elle ne les atteindra jamais? Dans ce contexte, la normalisation et la commercialisation des corps soulèvent des questions d'ordre professionnel pour les différents acteurs en promotion de l'activité physique, notamment en ce qui a trait aux risques pour la santé physique et mentale des individus que peuvent poser les centres de conditionnement physique. Malgré des cultures différentes d'un centre d'entraînement à l'autre, l'utilisation très généralisée de phrases comme « il faut souffrir pour être beau » ou « No pain, no gain » reflète un environnement social où les préoccupations de santé et de blessures semblent peu prioritaires (Brown, 2017).

Écosystème professionnel du conditionnement physique. L'offre de services dans les centres de conditionnement physique est assurée par un écosystème professionnel composé par des experts en conditionnement physique, spécialiste de la nutrition et du personnel de vente et de service à la clientèle. La composition de cet écosystème encourage les clients à consommer une gamme variée de produits, notamment des vêtements de sport, des moniteurs d'activité physique, des ceintures, des élastiques, des rouleaux et des balles de massage, des sangles de préhension, ainsi que des suppléments tels que des multivitamines, des acides aminés, de la créatine, de l'isolat de protéine et des boissons énergisantes, des barres énergétiques, etc. (Atkinson, 2007). Une variété de services professionnels sont également proposés, notamment des consultations avec des nutritionnistes, des évaluations de la condition physique, des tests d'impédance, des séances avec des entraîneurs personnels, des sessions d'entraînement en groupe, et bien d'autres encore (Statista, 2018, 2019, 2020). Tous ces produits et ces services prétendent avoir des fonctions spécifiques,

qu'il s'agisse de développer la musculature, de réduire la masse grasse, d'améliorer les performances et la concentration, d'accélérer la récupération, ou encore d'obtenir des résultats plus rapidement. Ces produits et services s'entrecroisent et se renforcent mutuellement. Par exemple, les entraîneurs peuvent encourager l'achat d'équipements d'entraînement et de services connexes, tandis que les nutritionnistes peuvent promouvoir l'achat de suppléments, de produits alimentaires et de services associés.

Bien qu'il existe une accréditation offerte par la Fédération des kinésiologues du Québec, à la différence de l'Ontario, la kinésiologie n'est pas réglementée par un ordre professionnel. Puisqu'il n'y a aucun acte protégé par un ordre professionnel, les responsables de centres de conditionnement physique peuvent embaucher des « experts » autoproclamés en matière d'entraînements physiques. Les études sur le profil des entraîneurs en centres de conditionnement physique sont limitées, mais une enquête menée en Californie a révélé que seulement 64,2 % des entraîneurs personnels interrogés possédaient un diplôme universitaire dans un domaine lié à l'activité physique et sportive (Waryasz et coll., 2016). En plus des risques d'ordres psychosociaux, l'absence d'une formation standardisée chez les kinésiologues pourrait compromettre la santé des clients compte tenu de connaissances liées, par exemple, aux risques d'engendrer des déficits caloriques au-dessous du métabolisme basal, des carences nutritionnelles, d'une sur-supplémentation en vitamines et minéraux, d'une surcharge musculaire et surentraînement, blessures, etc. (Della Guardia et coll., 2015; Melton et coll., 2008; Waryasz et coll., 2016).

Un marketing agressif et tape-à-l'œil, à la fois au sein des centres de conditionnement physique qu'en dehors de ces établissements, promeut l'idéal corporel ainsi que le mode de vie qui lui est associé, tout en proposant des méthodes pour l'atteindre (Håman et coll., 2017; Maguire, 2008; Sassateli, 2010). L'environnement physique et social des centres de conditionnement physique façonne un rapport au corps, à la santé, à l'apparence physique et à la performance

physique. Une sorte de fabrique ou d'usine du corps (Vallet, 2022; Wacquant, 2006). Cette pression peut inciter les usagers à adopter des comportements malsains et même à développer des troubles psychologiques (Hauw & Bilard, 2017). La préoccupation d'un usager pour son apparence physique peut évoluer de la simple adoption de comportements sains vers le développement et le renforcement de troubles psychologiques (Corazza et coll., 2019). Ce problème devient encore plus préoccupant lorsque les usagers ont tendance à se comparer à leurs pairs (Arroyo & Brunner, 2016). Il existe cependant très peu d'étude sur les connaissances et les pratiques préjudiciables pour la santé des usagers en centres de conditionnement physique (CCP).

1.4 Objectifs de recherche

Une analyse approfondie de la culture des centres de conditionnement physique, notamment en ce qui a trait aux discours à l'intérieur et à l'extérieur de ces espaces, est cruciale pour mieux comprendre le rapport au corps et à la santé des hommes qui les fréquentent. Cette approche nous semble d'autant plus pertinente dans un contexte où les expériences de la masculinité sont façonnées par diverses hiérarchies sociales et des normes dominantes relatives à la santé et à l'apparence corporelle.

Objectifs spécifiques

1. Identifier et analyser les discours en vigueur à l'intérieur et à l'extérieur du centre de conditionnement physique.
2. Présenter les motivations des usagers masculins du centre de conditionnement physique.
3. Étudier les liens qu'entretiennent les usagers masculins avec les parties prenantes impliquées et démontrer leur influence sur leurs pratiques de mise-en-forme.

Question de recherche

Quels sont les éléments culturels propres aux centres de conditionnement physique qui guident certaines pratiques ayant des effets potentiellement délétères sur la santé des usagers masculins?

1.5 Positionnement épistémologique

Ce projet de recherche adopte une approche critique et poststructuraliste afin de répondre aux objectifs et à la question de recherche présentés. Selon Guba & Lincoln (1994), les principes fondateurs de la théorie critique supposent que la réalité est situationnelle; elle est le produit des interactions entre divers facteurs, tels que les dimensions sociales, politiques, culturelles, économiques, ethniques et de genre. Ces éléments structurent ensuite ce qui est perçu comme « réel » dans un espace et à un moment donné. Le chercheur aborde donc sa recherche suivant cette ontologie. Au plan épistémologique, le chercheur n'est pas passif; ses valeurs, ainsi que celles de ses participants, sont considérées comme essentielles dans la production des résultats de la recherche.

La perspective poststructuraliste nous apparaît toute désignée pour ce projet de recherche, puisqu'elle remet en question les notions traditionnelles de vérité, de pouvoir et de subjectivité. Au lieu de considérer ces concepts comme des entités objectives et fixes, le poststructuralisme les voit comme étant socialement construits et fluctuants, influencés par le langage, le discours et les relations de pouvoir. Dans le contexte des centres de conditionnement physique, une perspective poststructuraliste peut être utile pour explorer les discours et les pratiques délétères pour la clientèle masculine en mettant en lumière les normes de genre, les idéologies dominantes et les constructions sociales qui sous-tendent ces environnements.

En examinant les discours et les pratiques à travers une lentille poststructuraliste, il est possible d'identifier comment les idées sur la masculinité sont construites, renforcées et reproduites dans les centres de conditionnement physique. Cela inclut l'exploration des attentes sociales autour de la virilité, de la performance, la force physique et de l'apparence, ainsi que des pressions pour se conformer à ces normes. De plus, une perspective poststructuraliste peut révéler en quoi ces

normes de genre peuvent contribuer à des dynamiques de pouvoir inégalitaires, marginalisant ceux qui ne correspondent pas aux idéaux de masculinité dominants.

L'approche poststructuraliste permet de révéler les impacts négatifs des discours et des pratiques centrés sur la masculinité dans les centres de conditionnement physique, tels que la perpétuation des stéréotypes de genre restrictifs, la promotion de comportements risqués ou nocifs pour la santé, et l'exclusion des personnes dont l'identité de genre ou les objectifs ne correspondent pas aux normes prévalentes.

CHAPITRE 2

RECENSION DES ÉCRITS

Cette recension brosse un portrait des études en sociologie qui traitent des expériences incorporées des hommes en centre de conditionnement physique. Cinq sections seront abordées : (1) le contexte historique des centres de conditionnement physique; (2) les thématiques récurrentes des études sur la culture en centres de conditionnement physique; (3) les projets de production en centres de conditionnement physique (4) l'idéal du corps musclé et (5) les risques et les bénéfices associés aux pratiques en centres de conditionnement physique.

2.1 Contexte historique des centres de conditionnement physique

Bien que le conditionnement physique trouve ses origines dans la Grèce antique, les conceptions plus contemporaines du fitness et du conditionnement corporel ont émergé aux États-Unis dans les années 1960 et 1970 (Maguire, 2008). De la fin du 19^e siècle jusqu'à la moitié du 20^e siècle, l'intérêt pour la condition physique était principalement lié aux démonstrations de force des « hommes forts » se produisant dans les cirques et spectacles (Andreasson & Johansson, 2014). À cette époque, le conditionnement physique était souvent associé à une préoccupation masculine stéréotypée liée à la guerre, à la violence et au patriotisme (Mosse, 1999). Autres que les athlètes de sports traditionnels, ceux qui s'adonnaient à l'entraînement en résistance étaient principalement des culturistes. À partir de la fin du 19^e siècle et du début du 20^e siècle, des personnalités marquantes telles qu'Eugene Sandow, Charles Atlas, Arnold Schwarzenegger, Bob Hoffman, Joe Weider, etc., ont exercé une influence significative sur la création d'une culture d'entraînement, la démocratisation d'une culture corporelle et du développement de l'industrie du *fitness* telle que nous la connaissons aujourd'hui (Klein, 2007).

Néanmoins, afin de se différencier de l'association fort répandue avec la violence et l'hypermasculinité au sein du culturisme, l'industrie naissante de l'entraînement physique s'est

démocratisée en adoptant des approches et des discours axés sur la santé, la beauté et la jeunesse (Andréasson et Johansson, 2014). Dans ce contexte, quatre principaux types de centres de conditionnement physique ont émergé en Amérique du Nord : les « clubs exécutifs », les « gyms », les « salons d'exercices » et les « YMCA » (Maguire, 2008).

Les « clubs exécutifs » étaient spécifiquement conçus pour attirer les hommes d'affaires. Ils offraient une gamme de services allant de la salle de sport aux lits de bronzage, en passant par les terrains de sports de raquette, les bains turcs, les massages et les bars, le tout étant situé à proximité des lieux de travail (Maguire, 2008). Avec les années 1950 est survenue une prise de conscience publique reconnaissant que les hommes d'affaires constituaient un groupe plus susceptible de développer des maladies cardiovasculaires induites par le stress. En réponse à ce risque, les « clubs exécutifs » visaient à offrir des services permettant à cette clientèle de se maintenir en forme tout en améliorant leur productivité, en réduisant l'absentéisme au travail et en offrant un certain prestige social associé à la fréquentation de ces lieux. Les « salons d'exercices » étaient aux femmes nanties ce que les « clubs exécutifs » étaient aux hommes d'affaires. Les services offerts étaient plus modestes, mais le réseautage, la culture physique et le prestige social demeuraient tout aussi importants (Wolfe, 1982).

Avant les années 1970, les « gyms » étaient principalement associés à des activités sportives spécifiques, telles que la boxe, plutôt qu'au conditionnement physique et au culturisme. La clientèle cible était la classe ouvrière, principalement masculine. Cependant, avec la montée en popularité du fitness et culturisme, favorisée par des personnalités publiques telles que Jane Fonda et Arnold Schwarzenegger et par l'introduction de nouvelles technologies d'entraînement, comme les appareils Nautilus, la fréquentation des « gyms » décupla (Roach, 1978). Enfin, les YMCA ont été parmi les premiers centres de services en activités physiques. Au fil du temps, leur mission a évolué, et l'aspect religieux de l'organisation (Young Men's Christian Association) a

progressivement laissé place à la promotion de l'activité physique et des valeurs communautaires (Putney, 1997).

De nos jours, de nombreux centres spécialisés offrent des espaces de conditionnement physique. En général, ces centres gravitent autour du conditionnement physique et du culturisme. Certains se démarquent par la dimension ludique (Sassateli, 2010) de l'activité physique, similaire à ce que proposaient les « clubs exécutifs ». Cependant, la distinction entre les centres d'entraînement modernes et ceux du XXe siècle réside dans la variété étendue des services offerts et dans leurs stratégies de marketing plus élaborées (Sassateli, 2010). En phase avec les mouvements de santéisation et de médicalisation du social (Safai, 2017), de nombreux centres proposent désormais une gamme de services multidisciplinaires liés à la mise en forme tels que la kinésiologie, la médecine sportive, la physiothérapie, l'ergothérapie, l'ostéopathie, la massothérapie, la psychologie, la nutrition, etc. On constate aussi une augmentation notable de la diversité des produits et suppléments alimentaires disponibles, incluant des protéines végétales, du lactosérum, de la caséine, et d'autres sources alternatives. Ces produits sont disponibles sous diverses formes, telles que des poudres, des barres, des boissons prémélangées, ainsi que différents suppléments sportifs comme la créatine, les acides aminés à chaîne ramifiée, la carnitine, la caféine, la β -alanine, les produits « Preworkout », les « Fatburners », les diurétiques, etc. (Atkinson, 2007). En marge d'un marché en vente libre, ces espaces d'entraînement sont parfois liés à un commerce illégal, avec ou sans l'accord des propriétaires, de substances dopantes destinées à améliorer l'apparence et la performance physique (Antonopoulos & Hall, 2016).

2.2 Thématiques récurrentes des études sur la culture en centre de conditionnement physique

Les sections suivantes rassemblent des thèmes couramment explorés dans les recherches portant sur la culture masculine au sein des centres de conditionnement physique. Même si les auteurs

traitent souvent de plusieurs de ces thèmes simultanément dans leurs travaux, l'objectif ici est de les organiser de façon séparée pour en simplifier la lecture.

2.2.1 Normes corporelles

Plusieurs études ayant traité des centres de conditionnement physique se penchent sur le développement, le renforcement et l'intériorisation des normes et valeurs relatives au corps. L'impact des sciences biomédicales est considéré comme significatif dans ces études, en particulier pour ce qui est de leur contribution à la compréhension du fonctionnement optimal du corps. Des entités internationales telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) accordent une importance particulière à l'activité physique dans la promotion et la dissémination de normes de santé (Perrin et coll., 2021). Ces valeurs orientent les comportements en matière d'activité physique et encouragent la coordination et la coopération des professionnels en vue d'atteindre un objectif commun (Brennan et coll., 2013), celui d'une population en bonne santé. C'est d'ailleurs ce que Andreasson et Johansson (2014) soulèvent dans leur ouvrage « The fitness revolution :Historical Transformation in the Global Gym and Fitness Culture ». Les auteurs soutiennent que les centres de conditionnement physique agissent comme des dispositifs internationaux pour véhiculer la culture du fitness. Selon eux, les normes de beauté et de bien-être franchissent les barrières nationales et culturelles, remodelant ainsi les habitudes d'exercice et les standards physiques à une échelle globale.

Des analyses plus critiques ont relevé des limites importantes de ces approches biophysiques, en particulier leur orientation exclusive vers le biomédical, négligeant ainsi les aspects sociaux et émotionnels et concevant la santé comme dans le paradigme de « l'absence de maladie ». De plus, elles ont également été critiquées pour l'effet moralisant provenant de l'établissement des standards de « normalité et d'anormalité » (Baldwin et coll., 2015). Ces

critiques reflètent celles précédemment formulées à l'encontre du modèle biomédical (Silk et coll., 2017), qui privilégie les interventions individuelles plutôt que collectives et adopte une démarche clinique axée sur la maladie et le traitement (Crawford, 1980; Safai, 2017). Dans cette quête du « normal », l'état physiologique fonctionnellement approprié, voire optimal, se traduit en normes institutionnelles qui sont construites par la science et généralisées à une population (Brennan et coll., 2013). Les données probantes sous-tendant ces normes tiennent peu compte des déterminants sociaux de la santé et sont peu généralisables à des populations étant donné qu'elles sont souvent issues de petits échantillons (Baldwin et coll., 2015). Ces critiques mettent en lumière non seulement une tendance à adopter une approche réductrice et unidisciplinaire de la santé, mais elles soulignent également les faiblesses d'une application universelle de normes corporelles dans le domaine de l'activité physique. Cette approche fragmentée de la santé est critiquée pour encourager une orthodoxie en matière de santé, une uniformité de pensée et la stigmatisation des individus qui ne correspondent pas aux normes établies (Perrin et coll., 2021).

L'ouvrage de Pronger (2002) « *Body Fascism: Salvation in the Technology of Physical Fitness* » constitue une référence incontournable sur le corps, les normes et la culture en centre de conditionnement. Pronger avance l'idée que la culture des centres de conditionnement physique peut être interprétée comme une manifestation de « fascisme corporel ». Cette notion renvoie à l'application de standards ou de normes corporelles strictes et idéalisées qui promeuvent des idéaux de beauté et de santé distinctifs. Pronger se penche sur les manières dont les dispositifs de mise en forme (prescriptions, équipements d'entraînement, et régimes alimentaires) contribuent à la construction de ces normes corporelles.

Il convient toutefois de souligner que bien que ces normes corporelles se présentent comme universelles, d'autres auteurs mettent en avant l'importance des centres de conditionnement physique et de leur culture dans la mise en valeur de ces normes. Dans leur ouvrage « *Gym Culture*,

Identity and Performance-Enhancing Drugs : Tracing a Typology of Steroid Use », Christiansen et Flegal (2020) mettent en avant l'importance des centres de conditionnement physique dans la construction de normes corporelles. Ils précisent que dans l'environnement d'un centre de conditionnement physique, où la performance physique (force, puissance, endurance) et l'apparence corporelle sont valorisées, les standards de santé publique traditionnels peuvent être remis en question et substitués par des critères favorisant un idéal corporel associé à l'usage de substances dopantes. Ces observations sont en accord avec l'analyse de Courtine dans « Les stakhanovistes du narcissisme » (1993), où il explore les intérêts à l'entraînement des adeptes de centres de conditionnement, révélant leur quête constante d'une performance physique optimale et d'une apparence idéale.

De manière similaire, dans « A Genealogy of Male bodybuilding: From classical to freaky » Liokaftos (2017) consacre une partie significative de son ouvrage à l'évolution du culturisme compétitif au XXe siècle. Il décrit comment certaines figures emblématiques dans la culture des centres de conditionnement physique auraient contribué à façonner l'esthétique et les normes corporelles, établissant ainsi des références pour les générations futures d'hommes s'adonnant au culturisme : « ... this mastodon, the size that we'd never see. And all of a sudden, that became the norm. That became what everything would be judged by. » (p. 71)

Globalement, les études portant sur la culture des centres de conditionnement physique convergent sur l'importance accordée par ces espaces aux normes corporelles : santé, apparence physique, performance, consommation ouvertement valorisée de suppléments athlétiques, et d'autres encore (Andreasson & Johansson, 2014b; Pronger, 2002; Sassateli, 2010). Malgré la variété de ces standards, ils partagent un objectif commun : la transformation physique, ce qui les distingue des objectifs associés à d'autres formes d'activité physique.

2.2.2 Santé et performance

La notion de santé est fortement liée aux centres de conditionnement physique, à tel point qu'au cours des années 1970, ils étaient référencés comme des « health clubs » (Preston, 2019). Andreasson et Johansson (2014b) soulignent que les centres de conditionnement physique sont perçus comme une solution à divers problèmes de santé, et comme des espaces de promotion de la santé et d'exercice physique. Cette relation entre la pratique d'activité physique en centres de conditionnement physique et l'amélioration de la santé a contribué à la légitimité de ces établissements, désormais considérés comme des lieux de loisirs qui participent à promouvoir la santé publique (Andreasson, 2014).

La performance physique constitue une autre thématique présente dans les études sur les cultures en centres de conditionnement physique. Certains centres et leurs sous-cultures adhèrent particulièrement à ce paradigme de la performance. Par exemple, dans son ouvrage intitulé « Corps et âme: Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur » Wacquant (2006) présente l'espace distinctif du « gym » de boxe comme un « atelier où s'usine corps-arme », une « école de la moralité », et un « espace protégé » valorisant une combinaison de solidarité, de défiance, de sens de l'honneur, de dureté et de quête de la performance.

Cela s'observe également dans les centres de culturisme et de CrossFit. Liokaftos (2017) souligne que ces espaces d'entraînement sont guidés par un éthos de performance et d'amélioration physique, visant constamment à dépasser les limites à travers une série de défis physiques inspirés des mouvements quotidiens. Cette observation concorde avec les conclusions de Courtine (1993) dans « Les stakhanovistes du narcissisme » qui analyse les motivations profondes qui sous-tendent le comportement des adeptes dans les gymnases, mettant en lumière la recherche incessante de la performance physique optimale et de l'apparence idéale. De même, l'étude de Brighton et coll.

(2020), qui inclut une enquête menée dans des centres de CrossFit, souligne le rôle central de la performance physique en tant qu'élément de la culture masculine dans ces lieux d'entraînement :

« Throughout this book we have identified how, historically, gyms been hyper - masculine spaces, arenas in which men can diligently work towards hegemonic understandings of manhood. In particular gyms these values continue to dominate, demonstrated through masculine performances of lifting 'heavy', making muscular 'gains', risk taking, and an emphasis on the instrumental development of a 'quantified self' in which physical performance defines self - worth » (Brighton et coll., 2020, p. 181).

En fin de compte, les études en culture des centres de conditionnement physique esquissent une image de ces établissements caractérisée par l'intersection entre la santé et la performance.

2.2.3 Plaisir et discipline

Les études portant sur les cultures au sein des centres de conditionnement physique abordent fréquemment les notions de plaisir et de discipline présentes dans ces établissements. Les personnes fréquentant ces installations le font pendant leur temps libre, ce qui confère à la culture contemporaine des centres de conditionnement physique une dimension de loisir (Maguire, 2008). Cependant, l'entraînement en lui-même n'est pas nécessairement une source de plaisir pour tous et peut même être perçu comme une activité exigeante. Sassatelli (2017) suggère de considérer les centres de conditionnement physique comme des lieux de « loisir rationnel », une idéologie indiquant que les activités physiques entreprises dans ces établissements combinent des aspects moraux aux loisirs. Ainsi, les loisirs deviennent une opportunité de développement personnel (Liokaftos, 2017). La participation aux activités en centres de conditionnement physique représente donc une occasion de s'amuser tout en tirant des bénéfices santé tant au niveau personnel que sociétal (Sassatelli, 2017).

La culture au sein des centres de conditionnement physique brouille les frontières entre le plaisir et la discipline. Tout en reconnaissant l'exercice et le mouvement comme sources de plaisir

et de liberté (Pronger, 2002), d'autres auteurs offrent un point de vue différent sur l'activité. Pour Maguire (2008), le plaisir recherché dans les centres de conditionnement physique ne découle pas de l'exercice en soi, mais plutôt des effets résultant de la participation aux pratiques disciplinaires de l'entraînement. L'auteur cite en exemple le plaisir associé à la reconnaissance sociale dont tire profit l'utilisateur d'un « corps discipliné ». Andreasson & Johansson (2014b) abondent dans le même sens en soulignant la célébration du corps discipliné dans la culture contemporaine. Pour reprendre les écrits de Sassateli (2010) : « fitness gyms reframe discipline as fun » (p. 24). En somme, la culture des centres de conditionnement physique encourage les usagers à considérer les activités dans ces installations comme une opportunité de travail sur soi et de loisir (Maguire, 2008; Sassateli, 2010), où l'application de la discipline sur le corps permet d'atteindre « happiness, freedom, dignity or more simply to realise subjectivity » (Sassateli, 2010, p. 14).

2.3 Trois projets individuels véhiculés par les CCP

Cette sous-section expose les projets fréquemment entrepris par les usagers masculins tels que rapportés par les études portant sur la culture des centres de conditionnement physique. Ces projets sont interconnectés, mais pour des raisons de présentation, ils seront divisés en trois catégories : le projet identitaire, le projet « masculinité » et le projet « capital physique ».

2.3.1 *Projet « identité »*

La construction de l'identité au sein des centres d'entraînement a été étudiée à travers les pratiques corporelles, l'apparence corporelle et les transformations physiques des culturistes. Elle révèle d'un processus complexe où le corps devient à la fois le médium et le message dans l'expression de la maîtrise de soi, du pouvoir, de la reconnaissance sociale et des valeurs sociétales occidentales associée à la rigueur, la discipline et le travail (Andreasson, 2014; Christiansen & Flegal, 2020; Courtine, 1993; Klein, 1993). Dans l'ouvrage « Gym Culture, Identity and

Performance-Enhancing Drugs: Tracing a Typology of Steroid Use », Christiansen et Flegal (2020) mettent en évidence l'importance du travail identitaire entrepris par les culturistes qui consomment des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance. Comme pour beaucoup de pratique sportive, ce processus de développement identitaire se conformerait aux valeurs prédominantes de ces établissements, mais également à celles de la société. Cette reconnaissance sociale attribuée aux efforts de l'utilisateur est double : d'une part, elle reconnaît l'engagement de l'utilisateur dans son travail identitaire (par exemple, en se distinguant de ceux qui ne prennent pas l'entraînement au sérieux), et d'autre part, les résultats et les performances qui en découlent servent également l'utilisateur dans l'expression de son identité (par exemple, en affichant des caractéristiques de force et de musculature propres au groupe de culturistes auquel l'utilisateur s'identifie). Comme Christiansen & Flegal (2020) le mentionnent : « Identity construction is therefore a dialectic process that consists of formulating and sending signals to the surrounding world, which interprets these signals and subsequently sends back a response » (p. 60).

2.3.2 Projet « masculinité »

Les centres de conditionnement physique offrent un environnement d'intérêt pour l'étude de la masculinité. Le travail de construction identitaire et de construction corporelle entrepris dans ces établissements se prêtent au projet de masculinité et rejoignent les concepts d'intériorisation (*embodiment*) (Connell & Messerschmidt, 2005) et de performativité (Butler, 2006) qu'utilisent les académiques pour parler de la masculinité.

Les études contemporaines traitant de masculinité en centres de conditionnement physique, sont largement influencées par la sociologue Raewyn Connell pour ses travaux sur la masculinité hégémonique et les masculinités alternatives. Connell (2014) présente la masculinité comme une pratique sociale qui se rapportent aux corps d'une personne, non pas en fonction de leur sexe

biologique, mais plutôt en fonction de leurs actions. La masculinité peut donc être considérée comme un projet de genre permettant de distinguer l'identité d'une personne en fonction des comportements qu'elle adopte qui eux sont associés à un rôle (Dudgeon & Inhorn, 2003). Les caractéristiques de la masculinité ne sont pas figées et évoluent dans le temps et selon les normes culturelles (Luciano, 2007). Des auteurs, comme Connell (2014), emploient le terme « masculinités » au pluriel pour décrire l'expression de ces différentes identités masculines. Elle classifie ces masculinités d'hégémonique, subordonnée, complice ou marginalisée.

Les différentes expressions de masculinité sont définies par les dynamiques culturelles qui les sous-tendent. Selon Connell (2014), la « masculinité hégémonique » incarne le pouvoir des hommes sur les femmes et sur d'autres hommes, légitimant ainsi une position dominante et conférant un statut social privilégié. Cette forme de masculinité est couramment caractérisée par des traits tels que la virilité, l'autorité, l'aisance, l'attraction, la force, le succès, la propension à prendre des risques, le détachement émotionnel, l'agressivité, l'hétérosexualité, la dominance et la performance (Dudgeon & Inhorn, 2003; Dulong et coll., 2012). De toutes ces caractéristiques, la musculature semble être *le* symbole de la masculinité (Orsetto, 2012). Cette masculinité hégémonique est souvent associée à d'autres formes de pouvoir, telles que le pouvoir économique ou symbolique (Vuattoux, 2013). La « masculinité complice », en concordance avec la masculinité hégémonique, est constituée d'individus qui soutiennent les valeurs de la domination sans en tirer directement profit. Cette forme de masculinité offre une alternative moins contraignante à la masculinité hégémonique, permettant aux hommes de bénéficier partiellement des privilèges accordés au groupe hégémonique sans être tenus de se conformer pleinement à ses normes. Connell identifie également une « masculinité subordonnée », rassemblant les hommes exclus, maltraités ou discriminés en raison de la domination exercée par la masculinité hégémonique. Les hommes dont l'expression de leur masculinité est discréditée font partie de cette catégorie, tels que les

hommes « efféminés » ou ceux qui ne correspondent pas aux normes de la masculinité hégémonique. Connell introduit la notion de « masculinité marginalisée » pour aborder les relations entre différentes classes sociales, économiques et ethniques au sein des expressions des masculinités. Alors que les masculinités hégémonique, subordonnée et complice catégorisent les rapports hiérarchiques au sein du genre, la masculinité marginalisée intègre les interactions entre les genres et d'autres structures identitaires. Elle met en lumière l'ordre du genre qui découle des interactions entre le genre, les classes sociales et les groupes ethniques et raciaux.

Dans le domaine du sport (Messner, 1990), des médias (Stibbe, 2004), et du conditionnement physique (Brighton et coll., 2020), le projet de masculinité promu aux hommes est celui de la masculinité hégémonique. Ce projet se traduit par une pression sociale imposée aux hommes pour exprimer leur masculinité par le biais du muscle (Liokaftos, 2017). En centres de conditionnement physique, cette performance de la masculinité hégémonique se démontre en levant de lourdes charges, en développant un corps musclé, en prenant des risques et en adoptant une approche instrumentaliste envers son corps (Brighton et coll., 2020). Cependant, Marshall et coll. (2020) avancent que, face aux mouvements culturels en faveur d'une masculinité plus diversifiée, les adeptes du culturisme valorisent désormais des formes de masculinité plus inclusives. Ils expliquent par exemple que les participants s'adonnant au culturisme dans leur étude étaient émotionnellement plus expressifs (sur Instagram), développaient des « Bromance » et faisaient preuve d'auto-objectivation extrême. Ces comportements contredisent les normes traditionnelles de la masculinité hégémonique qui valorisent le stoïcisme plutôt que l'expressivité, l'indépendance plutôt que les liens étroits, et l'instrumentalisation du corps plutôt que l'auto-objectivation. Par contre, selon Pascoe (2003), les hommes qui peuvent se permettre d'adopter ces formes plus inclusives de masculinité sont souvent ceux qui incarnent déjà des caractéristiques associées à la masculinité hégémonique, et ils le font par le biais d'une « *jock insurance* », un

privilège social qui leur permet d'explorer ces alternatives sans menacer leur statut de masculinité dominante.

2.3.3 Projet « capital physique »

Le centre de conditionnement physique est décrit comme un espace consacré à l'investissement dans un capital physique, un concept parapluie qui réunit les caractéristiques liées aux capacités physiques et à l'apparence corporelle (Maguire, 2008; Shilling, 2012). Les projets corporels qui y sont entrepris ciblent à la fois la forme (apparence) et la fonction du corps (santé et performance) (J. A. Maguire, 2011; J. S. Maguire, 2008; Safai, 2017). Ainsi, les programmes d'entraînement mis en œuvre dans ces centres visent la transformation physique, l'amélioration de la condition physique, l'optimisation de la santé et aspirent souvent à modeler le corps selon des idéaux de beauté (Featherstone, 2007; Maguire, 2008; Pronger, 2002; Sassateli, 2010; Vallet, 2022). Chez les hommes, cette dynamique se manifeste par un engagement profond dans l'activité physique, visant à conserver ou à renforcer leur attractivité et leur valeur sociale dans un contexte culturel qui privilégie l'accumulation de capital culturel physique, telles la minceur et la musculature, comme leviers de capital social (Pronger, 2002).

Deux ouvrages ethnographiques de référence ont abordé les liens entre les centres d'entraînement et le capital physique. Dans « Corps et âme : Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur », Loïc Wacquant (2006) explore la formation de l'habitus pugilistique au sein de la culture des gyms de boxe et la façon dont ces espaces contribuent à l'acquisition d'un capital physique qui représente à la fois la masculinité et la résilience des jeunes boxeurs. Dans une autre étude fréquemment évoquée comme texte fondamental, Alan Klein (1993) décrit dans « Little big men » la pratique du culturisme au sein des grands gymnases californiens, mettant l'accent sur l'acquisition d'un capital de beauté et d'un capital de séduction basés sur les critères esthétiques

du culturisme compétitif, tels que l'accumulation de masse musculaire et la définition musculaire. Alors que l'étude de Wacquant illustre la manière dont le capital physique peut se traduire en un statut social élevé parmi les jeunes boxeurs, l'œuvre de Klein met en lumière la capacité d'un capital esthétique à engendrer des profits sur le plan économique tout comme celui des relations sociales et amicales.

L'utilisation du concept de capital physique chez les sportifs et les culturistes s'inspire des travaux de Pierre Bourdieu (1994), en particulier en ce qui a trait à la reconnaissance sociale qui peut en être dérivée. En ce sens, le corps « physique » représente une stratégie d'investissement symbolique où certaines des démonstrations corporelles, telles que son apparence, sa démarche ou encore son habillement, offrent l'opportunité au sujet de démontrer qu'il partage certaines valeurs propres à la culture d'un milieu (Shilling, 2012). Dans « Gym Bodies Exploring Fitness Culture », James Brighton (2020) décrit la reconnaissance qui peut être dérivée d'un capital physique procuré par l'entraînement en centres de conditionnement physique et de Crossfit : « I was able to lift heavy weight on the barbell, granting a certain level of kudos and physical capital, signifying my legitimacy » (p. 57). Les profits sociaux du capital physique peuvent prendre d'autres formes. Pour Pronger (2002), par exemple, l'entraînement physique peut se convertir en capital sexuel qui, comme le capital érotique (Hakim, 2010), peut constituer une des formes majeures de capitaux, c'est-à-dire le capital économique, culturel et social. Le capital érotique renvoie ainsi à des attributs physiques et sociaux (esthétique, beauté, attirance sexuelle, etc.) qui se traduisent avantageusement dans plusieurs aspects de la vie quotidienne. :

« Erotic capital is increasingly important in the sexualized culture of affluent modern societies. Erotic capital is not only a major asset in mating and marriage markets, but can also be important in labour markets, the media, politics, advertising, sports, the arts, and in everyday social interaction » (p. 499).

En sociologie, les centres de conditionnement physique sont aussi abordés sous l'angle de la consommation des corps « en forme » et « actifs ». Ils seraient le lieu de production et l'origine de la conversion du capital physique en profits sociaux. Les centres de conditionnement physique façonnent les corps pour les disposer à être consommés par autrui en tant que représentations visuelles de l'identité, du statut social et de la subjectivité d'une personne (Maguire, 2008). Chez l'adepte d'un centre d'entraînement, la mise en forme constitue un projet qui s'intègre dans un mode de vie où le corps devient objet de consommation (Featherstone, 2007) – ce que Vallet (2022) décrit dans son ouvrage sur la production corporelle en centres de conditionnement physique comme la consommation du corps espéré.

2.4 Idéal du corps musclé

L'idéal du corps masculin est une notion qui a évolué au fil du temps, les normes de beauté relatives à la musculature n'ayant pas toujours occupé une place aussi centrale qu'elles le font aujourd'hui. Selon Luciano (2007), certains historiens estiment que l'essor de l'industrialisation au XIX^e siècle a marqué la fin d'une ère physiologique. Les exigences physiologiques de la vie quotidienne n'étaient plus aussi contraignantes qu'auparavant, ce qui a conduit beaucoup d'hommes à se tourner vers le sport et l'athlétisme pour combler leurs besoins en activités physiques, ces pratiques étant perçues comme un moyen de maintenir un corps sain. Au début du XX^e siècle, seule une minorité d'hommes cherchait à exprimer leur masculinité principalement à travers une apparence musclée. Pour les classes sociales privilégiées, leur profession et leur capital financier accomplissaient ce rôle. Cependant, pour certains hommes de la classe moyenne n'ayant pas recouru à ces modalités pour l'expression de leur masculinité, l'apparence musclée demeurait un symbole de virilité (Luciano, 2007).

Indirectement, l'industrialisation a également eu un impact sur l'importance du corps des hommes dans l'expression de leur masculinité. D'une part, les emplois plus sédentaires du milieu

urbain étaient considérés comme des tâches « féminines ». D'autre part, ces mêmes emplois ont entraîné un éloignement des pères du foyer familial. La prédominance des femmes dans l'éducation des enfants, à la fois à la maison et à l'école, a alimenté des craintes de féminisation (Kimmel, 2005). Cette peur a mené les hommes et les garçons à envisager l'acquisition d'une musculature plus prononcée afin de se distancer de la menace d'une féminisation et de se distinguer catégoriquement des femmes. De plus, à cette époque aux États-Unis, les vagues d'immigration ont suscité des préoccupations concernant la préservation de la race « natale ». Ces phénomènes combinés ont contribué à la naissance d'une idéologie de distinction basée sur le corps (Testi, 1995).

Ce développement musculaire de l'homme s'inscrit aussi dans un processus de distinction genrée, se distinguant des normes de beauté et des attributs corporels associés à la féminité traditionnelle, telle que la musculature discrète, la silhouette fine et élancée et la délicatesse. Sur le plan historique, les idéaux d'effort physique, de performance et de compétitivité, qui favorisent le développement d'un corps musclé, auraient été soutenus par des rhétoriques nationalistes cherchant à cultiver une fierté patriotique face à l'augmentation de l'immigration en Europe. Cette dynamique a été particulièrement observée avec la renaissance des Jeux Olympiques modernes en 1896, soulignant le lien entre la préparation physique et les valeurs nationales (Luciano, 2007; Testi, 1995).

Dans la première moitié du XXe siècle, bien que le corps musclé fût valorisé, sa quête ne constituait pas encore une préoccupation majeure parmi les hommes. À cette époque, le conditionnement physique à des fins esthétiques était principalement l'apanage des culturistes. C'est d'ailleurs durant ces années que la médiatisation des compétitions et des magazines de culturisme a connu un essor considérable, transformant parallèlement la conception du corps musclé (Andreasson & Johansson, 2014a). Dans leur ouvrage « *The Adonis complex: the secret*

crisis of male body obsession » Pope et coll. (2000) expliquent que, durant la décennie des années 1950, l'introduction des stéroïdes anabolisants dans les sports compétitifs internationaux a eu un impact majeur sur l'évolution de la physionomie des athlètes, de leurs performances. À partir des années 1970, les drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance s'étaient fortement répandues dans le monde du culturisme, un sport où le succès est exclusivement basé sur l'apparence. Dans ce contexte compétitif, l'utilisation croissante de doses élevées, l'expérimentation et la combinaison variée de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance ont mené à des performances et des physiques auparavant inédits. En raison de l'avantage significatif qu'elles conféraient aux athlètes et à leurs promoteurs, cette révolution physique et physiologique s'est largement déroulée à l'insu du grand public. Néanmoins, l'image de corps musclés et le succès des athlètes dopés sont devenus progressivement plus visibles, notamment du fait de l'influence et à la portée des médias de masse (Liokaftos, 2017). Toujours selon Pope et coll., dans les années 1980, la popularité d'un corps masculin « surdimensionné », résultant d'un usage de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance, a connu une croissance fulgurante avec leur forte présence dans les films hollywoodiens. Ce n'est qu'au début des années 1990 que l'usage généralisé de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance a commencé à être révélé. À cette époque, les effets de ce phénomène sur l'image corporelle des hommes étaient déjà perceptibles. De 1970 à 2000, le taux d'insatisfaction corporelle signalé par les hommes a presque triplé, passant de 15 % en 1972 à 43 % en 1997. Dans cette même étude, une moyenne d'environ 44 % des hommes ressentaient une insatisfaction corporelle, et ce, dans toutes les tranches d'âge, de 13 à 59 ans. Parmi les personnes ayant un poids normal, 46% d'entre eux admettent avoir des pensées fréquentes, voire constantes, quant à leur apparence. Parallèlement à la figure hypermésomorphe du corps masculin, l'aspiration à un corps svelte et sculpté gagnait également en popularité. Ce tandem se reflète jusqu'à ce jour dans les magazines,

les films, les émissions de télévision, les figurines pour enfants, et bien d'autres domaines (Leit et coll., 1999; Pope et coll., 1999).

De nos jours, le corps musclé continue de servir de symbole identitaire pour l'homme, et le conditionnement physique intensif sert de solution compensatoire à une main-d'œuvre plus sédentaire qu'autrefois, devenant dès 1986 l'un des sports récréatifs les plus pratiqués (Sullivan, 1986).

2.5 Risques et bénéfices associés aux centres de conditionnement physique

Depuis de nombreuses années, les études scientifiques présentent l'activité physique en centre d'entraînement pour ses nombreux avantages envers la santé. Parmi ces avantages, on peut citer la socialisation, l'amélioration de l'estime de soi, le bien-être physique, psychologique et émotionnel, l'apprentissage de bonnes habitudes de vie, la réduction de l'inflammation et la diminution des risques de diverses maladies, notamment les maladies cardiovasculaires, certains cancers et les maladies métaboliques (Radák, 2018b). L'industrie du fitness et du bien-être, ainsi que les médias et les professionnels de la santé louangent régulièrement leurs bienfaits. Relativement abordable et accessible, l'activité physique est présentée comme une solution à de nombreux problèmes contemporains. Encadrée de manière appropriée, elle peut jouer un rôle clé dans la réhabilitation, la prévention et l'amélioration de la santé globale.

En revanche, plusieurs études ont mis en évidence les risques liés à l'utilisation des centres de conditionnement physique (Coquet et coll., 2018; Gray & Finch, 2015; Segura-García et coll., 2010). Bien qu'importants, ces risques sont rarement discutés dans le débat public. Certains utilisateurs s'exposent plus ou moins délibérément à des risques dans le but d'améliorer leurs performances sportives. En revanche, d'autres fréquentent ces installations pour diverses raisons, souvent sans être pleinement conscients des risques et malgré des conditions de santé préexistantes. Parmi les risques les plus importants, on n'y trouve : les blessures musculosquelettiques (Gray &

Finch, 2015), le surentraînement (Radák, 2018a), la transmission des maladies infectieuses par le sang, telles que le VIH et les hépatites B et C (notamment liée au partage de seringues) (Mor et coll., 2014), la surconsommation de substances illicites (stéroïdes anabolisants, stimulants) (Bahrke, 2007), les atteintes significatives à l'estime de soi et le développement de troubles psychologiques. Ces derniers incluent les troubles alimentaires (Segura-García et coll., 2012), obsessionnels-compulsifs et dysmorphiques (American Psychiatric Association, 2013) souvent exacerbés par un environnement faisant la promotion de pratiques alimentaires douteuses (régime extrême, suppléments non réglementés) et des interactions sociales marquées par l'intimidation provenant d'autres membres (Schneider et coll., 2017). Cette liste, loin d'être exhaustive, ne couvre pas les pressions et incitations à consommer des produits et services controversés, exercées par certains « professionnels » de l'entraînement et des nutritionnistes (Maguire, 2008).

Les blessures. Une étude menée en Australie par Gray et Finch (2015) a recensé les blessures liées à l'entraînement musculaire en centres de conditionnement physique sur une période de 8 ans. Leurs résultats indiquent une augmentation significative (215,7 %) des admissions à l'hôpital à la suite de blessures survenues en centres de conditionnement physique. Ils ont observé dans 78% des cas que les hommes étaient plus susceptibles d'être touchés par des blessures nécessitant une hospitalisation. Les blessures physiques graves les plus courantes comprenaient des dislocations, des entorses et des déchirures musculaires (Gray & Finch, 2015). D'autres incidents tels que des commotions cérébrales, des fractures de stress et des hémorragies peuvent également survenir dans le cadre des activités en centres de conditionnement physique (Waryasz, Daniels, Gil, Suric & Ebersson, 2016).

Les substances illicites. Les usagers qui se conforment à la culture d'idéal corporel véhiculé dans l'univers des centres de conditionnement physique sont parfois exposés à une autre source de risques pour leur santé physique : la consommation de drogues améliorant l'apparence

et la performance. Dans cette culture prônant l'idéal corporel l'usage de drogues est toléré, voire encouragé. Ces valeurs normalisent l'utilisation des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance (Coquet et coll., 2018), malgré les risques qui y sont associés, notamment un ensemble de conditions cardiovasculaires, endocrines, neurologiques, infectieuses, hépatiques et rénales (H. G. Pope et coll., 2014) ainsi que ses atteintes psychologiques telles que la dépression, le regret et la culpabilité, une faible estime de soi et une perception négative de son image corporelle (Lovstakken et coll., 1999).

Les problèmes de santé physique recensés chez les usagers ayant recours à l'utilisation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance injectables ont été bien documentés. Dans une étude menée par Hope et ses collègues (2015) 42 % des 366 hommes utilisateurs de substances ont rapporté avoir expérimenté des effets indésirables, comprenant des rougeurs, de l'inflammation et de la douleur, tandis que 6,8% ont signalé avoir développé des abcès, voire des plaies ouvertes, aux sites d'injection. De plus, dans une de leur étude comprenant 50 utilisateurs de stéroïdes anabolisants, Midgley et ses collègues (2000) rapportent que 19% d'entre eux ont recours au partage de flacons, et 17% divisent leurs drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance à l'aide du partage d'une même seringue (Midgley et coll., 2000). En plus de noter une adoption de comportements sexuels plus risqués chez cette population, Mor & al. (2014) soulignent que certaines drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance ont pour effet d'augmenter l'activité sexuelle chez leurs utilisateurs. Cette tendance est particulièrement notable chez les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes. Mor & al. (2014) ont montré que ce sous-groupe d'usagers était plus susceptible de suivre des régimes alimentaires, d'utiliser des suppléments alimentaires, d'utiliser des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance, de s'entraîner de manière excessive, d'avoir de nombreux partenaires sexuels, de consommer des drogues avant un acte sexuel et d'avoir été diagnostiqué avec le VIH ou des ITS

préalablement. Bien que ces comportements soient plus courants chez les hommes utilisateurs de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes, ils sont également présents au sein de la population générale qui consomme ces drogues (Ip, Yadao, Shah & Lau, 2016).

Les suppléments d'entraînement. Aux risques associés aux drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance, s'ajoutent ceux provenant des suppléments d'entraînement. Selon une étude menée aux États-Unis par Morrison et coll. (2004), 84,7 % des usagers interrogés, ayant 18 ans et plus et s'entraînant au moins 4 fois par semaine pendant une heure par séance, avaient recours à au moins un supplément alimentaire (ex. : multivitamines, barres et boissons protéinées, boissons énergétiques, glutamine et créatine). Plus récemment, en 2018, une enquête intitulée « CRN Consumer Survey on Dietary Supplements 2018 » a rapporté que 87 % des personnes cherchant à adopter une alimentation équilibrée et 70 % des personnes pratiquant régulièrement l'exercice consommaient des suppléments alimentaires.

Les suppléments vendus dans les centres de conditionnement physique sont rarement approuvés par des organismes tels que la Food & Drug Administration et Santé Canada (Gouvernement du Canada, 2017; National Institute of Health, 2022). Par conséquent, les listes d'ingrédients, les dosages, les informations nutritionnelles, le contrôle de contaminants et l'efficacité de ces produits ne sont souvent ni évalués ni approuvés de manière adéquate par des analyses indépendantes. Du même fait, les manufacturiers n'ont pas l'obligation de prouver que leurs produits sont sécuritaires pour la consommation, ou même qu'ils contiennent réellement ce qui est indiqué sur les contenants des produits (Piattoly, 2022). La consommation de ces suppléments sportifs en gym est identifiée comme un risque pour la santé physique des utilisateurs (Lomangino, 2012; National Institute of Health, 2022). En 2013, la FDA a émis un avertissement concernant une marque de suppléments en vitamine D qui s'est avérée contenir deux formes de

stéroïdes anabolisants non déclarés et potentiellement dangereux (FDA, 2013). Plus récemment, à la suite des centaines de rapports d'événements indésirables, la FDA a lancé un avertissement concernant les risques associés à la consommation de suppléments d'entraînement en raison de leur possibilité de contenir illégalement des stéroïdes et d'autres substances similaires (FDA, 2022). De plus, Santé Canada rapporte avoir déjà « trouvé du plomb, des stéroïdes anabolisants, des excréments d'animaux et d'autres contaminants potentiellement dangereux dans ces produits » (Santé Canada, 2019).

CHAPITRE 3

CADRE THÉORIQUE

Un cadre théorique robuste est nécessaire pour soutenir cette recherche. Les notions de *pouvoir*, de *discipline*, de *normalisation* et de *subjectivation* développées dans les travaux poststructuralistes de Michel Foucault (Foucault, 2013) seront complétées par les travaux de Deleuze et Guattari (Deleuze & Guattari, 1977) sur les notions de *désir*, de *micro-fascisme* et d'*agencement*. Ce cadre théorique permettra d'analyser les dynamiques liées à l'image corporelle et à l'activité physique, en intégrant des perspectives critiques et conceptuelles importantes pour cette recherche.

3.1 Michel Foucault

Foucault présente une forme de poststructuralisme qui s'attarde aux relations entre les personnes et les structures sociales. Au cœur de ces relations, les notions de liberté et de pouvoir occupent une place centrale. D'une part, les travaux de Foucault examinent la question de la liberté individuelle. D'autre part, ils mettent en lumière l'aspect productif du pouvoir au sein des structures sociales et des discours. Les travaux critiques portant sur le sport ont tiré profit de l'approche théorique foucauldienne en explorant les dynamiques du pouvoir, de la discipline et de la normalisation dans le contexte sportif.

« Michel Foucault's genealogical explorations represent an original strategy for critical social research relating to almost every conceivable aspect of bodily existence... a radical approach to sociohistorical understanding that gave prominence to the discursive process through which the body becomes disciplined and controlled » (Andrews, 1993. p148-149).

3.1.1 Pouvoir

Pouvoir souverain. Selon Foucault, il n'y a pas de sujet (personne) complètement libre. Il affirme que les personnes sont toujours en partie assujetties aux structures qui exercent leur pouvoir en influençant leur identité, leurs actions, leurs valeurs et leurs normes. Le caractère du pouvoir

peut évoluer au fil du temps. Dans le passé, le pouvoir souverain prédominait, marqué par une forme de pouvoir répressif sur la population exercé par une autorité centrale. Les sanctions étaient physiques et sévères, mais ce modèle a progressivement perdu en efficacité avec la complexification des relations sociales, politiques et économiques (Taylor & Foucault, 2011). Cette forme de pouvoir ayant perdu sa pertinence, elle est aussi moins déterminante dans le contexte de cette thèse.

Pouvoir pastoral. Le pouvoir pastoral a ses racines dans la tradition chrétienne, où une hiérarchie religieuse justifiait le pouvoir de certaines personnes (pasteurs) sur leurs fidèles. Cette forme de pouvoir partage quelques similitudes avec le pouvoir souverain, notamment en ce qui concerne l'autorité accordée à un élu ou à des élus sur la masse. En revanche, à la différence du pouvoir souverain, le pouvoir pastoral se veut bienfaisant :

« Ce n'est pas un pouvoir triomphant qui à partir de son propre excès peut se fier à sa surpuissance... Au lieu de plier uniformément et par masse tout ce qui lui est soumis, il sépare, analyse, différencie, pousse ses procédés de décomposition jusqu'aux singularités nécessaires et suffisantes » (Foucault, 2013, p. 200).

Dans cet extrait, Foucault aborde une autre distinction importante du pouvoir pastoral, à savoir sa particularité à individualiser. Dans son exercice, le pouvoir pastoral est mis en œuvre par un guide, un « sauveur » (Holmes, 2002). Bien qu'il agisse sur les masses, son efficacité réside dans la relation individuelle entre le guide et chaque sujet. En effet, pour être productif, le pouvoir pastoral doit être individualisé, agissant non seulement sur les corps, mais également sur l'âme. Dreyfus et collègues (2002) précisent que le pouvoir pastoral

« ultimate aim is to assure individual salvation... [where one] must also be prepared to sacrifice itself for the life and salvation of the flock... [it] does not look after just the whole community, but each individual in particular... [it] cannot be exercised without knowing the inside of people's minds, without exploring their souls, without making them reveal their innermost secrets » (p. 214).

Cependant, comme le pouvoir souverain, le pouvoir pastoral s'est métamorphosé au fil des années. Selon Foucault, cette forme de pouvoir a évolué pour s'adapter à de nouveaux objectifs, de nouvelles structures et de nouveaux agents. Le pouvoir pastoral contemporain ne se préoccupe plus du salut spirituel et de l'au-delà, mais se concentre sur la santé et la vie terrestre. Malgré cette transformation, il conserve certaines caractéristiques distinctes des autres formes de pouvoir. De prime abord, il s'agit d'un pouvoir continu et individualisé. De plus, cette forme de pouvoir ne s'inscrit pas seulement sur le corps, mais aussi sur l'esprit. Il exige de la personne de révéler son esprit, de dévoiler ses secrets, à partir desquels le pouvoir pastoral peut agir : « knowledge of the conscience and an ability to direct it » (Dreyfus et coll., 2002, p. 214).

Pouvoir disciplinaire. Michel Foucault a mis en évidence l'évolution des formes de pouvoir au fil du temps. Alors que le pouvoir disciplinaire était autrefois principalement punitif, il est devenu plus subtil (et productif), utilisant des subterfuges restrictifs, en apparence plus doux, pour maintenir le contrôle. Le châtiment du corps d'autrefois n'est plus d'actualité. Les peines sont encore physiques, mais le corps est plutôt affligé par des technologies disciplinaires en apparence moins violentes.

3.2.2 Discipline

La question de la discipline peut être divisée en deux volets. La première étant *les corps dociles* et la seconde *les techniques disciplinaires*. Foucault aborde le sujet des disciplines lors de son premier chapitre *Les corps dociles* dans son ouvrage *Surveiller et punir*. Différent de l'esclavage et de la domestication, le corps docile est l'objectif principal des disciplines. Parfois comparés aux soldats, d'autres fois à l'homme-machine, les corps dociles sont des corps obéissants et utiles qu'on peut analyser et manipuler à l'aide de « procédés empiriques et réfléchis pour contrôler ou corriger les opérations du corps » (Foucault, 2013, p. 160). Un corps docile est donc

« pris à l'intérieur de pouvoirs très serrés, qui lui imposent des contraintes, des interdits ou des obligations » (Foucault, 2013, p. 161). Les sections suivantes élaborent sur les différentes technologies disciplinaires utilisées pour assurer le contrôle sur les corps.

Dans son chapitre sur les *corps dociles* Foucault regroupe les disciplines en quatre catégories. Celles-ci renvoient à quatre types de caractères : cellulaire, organique, génétique et combinatoire. Le caractère cellulaire renvoie au contrôle de l'espace, le caractère organique au codage des activités, le caractère génétique à la progression du temps et finalement le caractère combinatoire au mélange efficace de ces éléments.

Caractère cellulaire. Foucault identifie, dans le caractère cellulaire, un art des répartitions spatiales. S'inspirant de l'armée, des écoles ou encore des usines, il propose des sous-catégories à l'art des répartitions. L'une d'entre elles est l'aspect de *clôture* : « la discipline parfois exige la clôture, la spécification d'un lieu hétérogène à tous les autres et fermé sur lui-même. Lieu protégé de la monotonie disciplinaire » (Foucault, 2013, p. 165). La clôture permet le maintien de l'ordre à l'intérieur des lieux. Elle permet aussi la sélection de ceux qui y participent. Elle permet l'entrée à certains alors qu'elle restreint l'accès à d'autres. D'une certaine façon, la clôture permet aussi un contrôle de la productivité en imposant des heures d'ouverture/accessibilité et de fermeture. Qu'il s'agisse de casernes militaires délimitées par des murailles, d'une classe par des murs, ou d'un bureau par des séparateurs, l'objectif reste le même : le contrôle des corps dociles par la répartition des personnes dans un espace clos.

La clôture n'est toutefois pas la seule méthode utilisée dans l'art des répartitions. Elle est renforcée par ce que Foucault appelle le *quadrillage*. « L'espace disciplinaire tend à se diviser en autant de parcelles qu'il y a de corps ou d'éléments à répartir » (Foucault, 2013, p.168). Le quadrillage est lui aussi une forme de productivité. Il évite les déplacements inutiles et les incertitudes. Tout est découpé et identifié, il facilite le repérage et la surveillance, « ... pouvoir à

chaque instant surveiller la conduite de chacun, l'apprécier, la sanctionner, mesurer les qualités ou les mérites » (Foucault, 2013, p. 168).

Cet aspect de l'organisation spatiale se prête bien aux centres de conditionnement physique. Elle est apparente dans la division de leur établissement. Par exemple, la section cardio-vasculaire est séparée de celle des cours de groupes, de celle des étirements, de celle des machines, de celle des poids et haltères, etc. Les centres de conditionnement physique divisent encore plus l'espace qu'au nombre de corps qu'il y a. Ils divisent l'espace comme ils divisent le corps, jusqu'aux muscles. Avec des sections dans le centre de conditionnement physique pour chaque groupe musculaire, et des appareils pour chaque muscle individuellement. D'abord la section des jambes, ensuite celle du tronc, puis les bras, et dans ceux-ci une machine pour les quadriceps, une pour les ischio-jambiers et une pour les gastrocnémiens (jambes); une pour les pectoraux, une pour les grands dorsaux, une pour les abdominaux (tronc); finalement une pour les épaules, une pour les triceps et une pour les biceps (bras), etc.

Finalement, Foucault présente le *rang* comme autre méthode disciplinaire au sein du caractère cellulaire de l'individualité. Le rang est inscrit dans l'art des répartitions pour la « place qu'on occupe dans un classement » (Foucault, 2013, p. 171). Alors que le quadrillage marque l'espace, le rang marque la personne. Le rang est donc une « place » dans une distribution d'un réseau de relations. Le rang peut être obtenu ou attribué. Il peut aussi varier puisqu'il est en constant mouvement « tantôt un rang, tantôt un autre ; il se déplace sans cesse sur ces séries de cases » (Foucault, 2013, p. 172).

Dans ce projet de thèse, il est intéressant de porter une attention au rang dans les centres de conditionnement physique. Le rang dans un centre de conditionnement physique peut être « gagné » de plus d'une façon : ancienneté, connaissances, apparence, etc. Tout comme le quadrillage aide un peu à l'identité (section des poids et haltères majoritairement utilisée par les

hommes, les machines par les femmes, un cours de groupe par les athlètes, etc.), le rang peut lui aussi être déterminant dans la subjectivation. Le quadrillage, bien que présent dans les centres de conditionnement physique, n'empêche pas les déplacements des personnes. Il est donc intéressant de voir comment le rang peut suivre et influencer les relations dans différents espaces au sein de cet environnement clos.

Caractère organique. Le caractère organique des disciplines est lié au contrôle de l'activité du corps. Foucault en parle comme caractère organique, car il met en relation le corps et ses fonctions comme dans un organisme, « le corps, requis d'être docile jusque dans ses moindres opérations, oppose et montre les conditions de fonctionnement propres à un organisme » (Foucault, 2013, p. 183). Autre que le corps et ses opérations, cette section de l'ouvrage *Surveiller et punir* met aussi en lumière l'importance du temps pour les disciplines. La productivité est un thème récurrent dans la section des corps dociles du livre *Surveiller et punir* de Foucault et *L'emploi du temps* n'en fait pas exception.

L'usage du temps vise la productivité en maximisant la qualité des activités exécutées au cours de celui-ci. Pour ce faire, les disciplines ont recours à différentes techniques. Parmi ces techniques se trouve *l'utilisation exhaustive du temps*. Foucault explique que l'usage du temps comme discipline provient d'un héritage religieux, mais celui-ci s'est adapté : « ...ces procédés de régularisation temporelle dont elles héritent, les disciplines les modifient. En les affinant d'abord. C'est en quarts d'heure, en minutes, en secondes qu'on se met à compter » (Foucault, 2013, p.176). Une segmentation du temps a lieu dans le but d'en parfaire son contrôle et ainsi, sa productivité « ...comme si le temps, dans son fractionnement même, était inépuisable ; ou comme si, du moins, par un aménagement interne de plus en plus détaillé, on pouvait tendre vers un point idéal... » (Foucault, 2013, p.180).

Cette segmentation du temps est décelable dans les centres de conditionnement physique. Dans une séance d'entraînement, le temps est soigneusement décortiqué. L'heure réservée à l'activité est distribuée en section. Par exemple, un modèle de plan d'entraînement commun ressemble à ce qui suit : de l'heure complète d'entraînement, trente minutes seront réservées à l'entraînement cardiovasculaire, alors que les trente autres seront dévouées à l'entraînement musculaire. L'entraînement cardiovasculaire se composera de deux blocs de quinze minutes, l'un au début de l'entraînement et l'autre à la fin. Le dernier des deux blocs de 15 minutes sera un entraînement par intervalles. À la suite de cinq minutes d'échauffement, les dix dernières minutes de ce dernier bloc se feront en répétant cinq fois l'intervalle de trente secondes de course pour quatre-vingt-dix secondes de marche rapide, etc.

L'élaboration temporelle de l'acte est un autre concept aux disciplines du contrôle de l'activité. Il ne s'agit pas simplement d'un emploi du temps, mais « ...[d'] un « programme » ; il assure l'élaboration de l'acte lui-même ; il contrôle de l'intérieur son déroulement et ses phases » (Foucault, 2013, p. 178). Cette technique cherche à ne rien laisser passer. L'acte est lui aussi décortiqué, analysé. De plus, des valeurs temporelles y sont attribuées. De cette manière, chaque section et chaque mouvement d'une opération peuvent être raffinés et optimisés dans un but de productivité.

Cette fin de productivité, Foucault en parle aussi dans *la mise en corrélation du corps et du geste et l'articulation du corps objet*. Ces formes de caractère organique se rapportent aussi, comme le nom l'indique, aux rapports entretenus entre le corps et l'activité. Tout comme les précédentes, ces techniques visent à imposer « ...la relation la meilleure entre un geste et l'attitude globale du corps, qui en est la condition d'efficacité et de rapidité » (Foucault, 2013, p.178). L'opération ne devient donc optimale que si les gestes qui la composent sont infiniment contrôlés. Ce contrôle

s'obtient par la décomposition continue du geste et son raffinement perpétuel. Ainsi, une fois le geste optimisé (contrôlé), le tout peut être exécuté par un corps docile et discipliné.

On trouve aussi ces aspects de contrôle des opérations (gestuel et temporel) dans les centres de conditionnement physique. Plusieurs sources sont dédiées à ce contrôle. Par exemple, les appareils (machines) de musculation sont munis d'ajustements pour modeler toute morphologie (corps) à ses engrenages (*parts*). Une fois le corps « inséré » à la machine, le corps peut opérer cette dernière qui, elle, opère le corps à son tour. Elle le « guide » ou plutôt le force, à faire le mouvement dans l'amplitude, le sens et la forme optimale prévue. Ce que les appareils ne contrôlent pas c'est le temps. Or, d'autres sources se chargent de ce rôle. Tout comme les appareils, les entraîneurs/kinésologues peuvent corriger le mouvement, mais ils permettent aussi un contrôle du temps que les appareils n'offrent pas. C'est à l'aide de terme comme la *densité* (le temps de contraction en ratio avec le temps de repos), le *tempo* (le temps dédié aux quatre différentes phases d'un mouvement) ou le *TUT (Time Under Tension)* que l'entraîneur contrôle l'élaboration temporelle de l'acte.

Finalement, les disciplines dans le contrôle de l'activité agissent donc sur le corps, sur le temps et sur l'activité où « l'acte est décomposé en ces éléments ; la position du corps, des membres, des articulations est définie ; à chaque mouvement sont assignées une direction, une amplitude, une durée ; leur ordre de succession est prescrit. Le temps pénètre le corps, et avec lui tous les contrôles minutieux du pouvoir » (Foucault, 2013, p. 178).

Caractère génétique. La section précédente sur le codage des activités introduit bien la prochaine forme de discipline sur les corps dociles : le caractère génétique. Alors que le caractère organique définit l'ensemble du geste lors d'une action, le caractère génétique décrit plutôt le pouvoir investi dans la succession progressive de ces dernières. Foucault présente le caractère génétique comme la « mise en *série* des activités successives [qui] permet tout un investissement

de la durée par le pouvoir : possibilité d'un contrôle détaillé et d'une intervention ponctuelle » (Foucault, 2013, p.188).

Lors d'une division du temps, la succession et la progression des activités deviennent des outils disciplinaires. Un contrôle sur les corps dociles est appliqué à chaque étape. Une progression logique de la complexité est programmée où le passage n'est permis qu'aux corps qui maîtrisent l'action précédente. Au cours de la progression, des évaluations sont disséminées à des moments clés afin de mettre au test la docilité et la conformité et du corps : « fixer un terme marqué par une épreuve, qui a pour triple fonction d'indiquer si le sujet a atteint le niveau statutaire, de garantir la conformité de son apprentissage à celui des autres, et de différencier les capacités de chaque individu » (Foucault, 2013, p.186). Pour chaque différence qui ressorte de l'évaluation, de nouvelles « séries » sont mises en place. Ces séries temporelles considèrent le niveau, le rang, l'ancienneté, etc. d'un individu et sont personnalisées aux besoins de ce dernier. Le cheminement (« séries ») d'actions (« exercices ») que suit un corps docile est un autre outil distinctif dans le forgeage de l'identité : « l'exercice, devenu élément dans une technologie politique du corps et de la durée, ne culmine pas vers un au-delà ; mais il tend vers un assujettissement qui n'a jamais fini de s'achever » (Foucault, 2013, p.190).

Ce caractère génétique du contrôle du temps et de la progression est immanent aux centres de conditionnement physique. Les fondements de l'entraînement ont pour base ce principe. Dans le domaine de l'activité physique et de l'entraînement, on y réfère comme étant le principe de « surcompensation ». La surcompensation est un principe d'adaptation physiologique du corps en réponse au stress qui lui est imposé. Par exemple, à la suite du stress mécanique d'un entraînement musculaire, le corps répond, entre autres, à ce stimulus en générant une synthèse de protéines pour améliorer la qualité/quantité du tissu musculaire. Ainsi, le corps est plus apte à répondre à de futurs stimuli. Or, un phénomène d'accommodation physiologique a lieu si le stress demeure le même au

fil du temps. Autrement dit, si les composantes d'un entraînement ne varient pas, une diminution dans les gains physiologiques survient. Ce phénomène est souvent référé au « plateau ». Pour prévenir de « plafonner » une progression méticuleuse de la complexité et de la difficulté des entraînements est développée : la périodisation. La périodisation d'entraînement est un exemple parfait du caractère génétique des disciplines. Il divise le temps, succède progressivement les exercices, teste, analyse, personnalise, freine ou permet l'évolution du corps; la périodisation dirige les corps dociles.

Caractère combinatoire. Le quatrième et dernier caractère présenté par Foucault est le caractère combinatoire. Comme le nom l'indique, ce caractère comprend les tactiques qui regroupent les trois premiers caractères dans un jeu optimal de production des forces. Dans cette composition des forces, les corps sont disciplinés et dociles, les activités, tout comme les corps, sont divisées, dispersées et situées. Les forces et le temps de chaque personne sont testés, analysés et optimisés. Du microsysteme (contrôle du geste dans sa décomposition infinie) au macrosystème (combinaison du temps et des forces de chacun), le corps docile devient une pièce dans une « machine multisegmentaire » (Foucault, 2013, p. 193). Ce caractère combinatoire constitue « une force productive dont l'effet doit être supérieur à la somme des forces élémentaires qui la composent », elle résulte en « ...une machine dont l'effet sera maximalisé par l'articulation concertée des pièces élémentaires dont elle est composée. La discipline n'est plus simplement un art de répartir des corps, d'en extraire et d'en cumuler du temps, mais de composer des forces pour obtenir un appareil efficace » (Foucault, 2013, p. 192).

Le second chapitre que Foucault dédie aux disciplines s'intitule *Les moyens du bon dressement*. Ce chapitre se compose de trois principales techniques disciplinaires : la *surveillance*, la *sanction normalisatrice*, et l'*examen*. Ces techniques sont à l'origine du succès du pouvoir disciplinaire. Elles permettent de produire des personnes qui sont à la fois l'objet et le sujet du

pouvoir. Dans le cadre de ce projet de recherche, la *surveillance* et *l'examen* sont les concepts les plus importants à définir.

3.2.3 Surveillance

La surveillance hiérarchique est une technique disciplinaire qui opère par le jeu du regard. Foucault parle de surveillance *hiérarchique*, car elle découle initialement d'un système de relation de haut en bas. Dans ce modèle l'œil correctif du haut scrute ses sujets. Des dispositifs sont mis en place pour faciliter la tâche de surveillance hiérarchique. L'art des répartitions est l'un des outils qui supportent la surveillance hiérarchique de manière qu'un regard central soit le point de convergence de tout ce qui doit être vu. Ainsi, l'architecture et la gestion de l'espace permettent un pouvoir de transformation sur ceux qui y séjournent : « agir sur ceux qu'elle abrite, donner prise sur leur conduite, reconduire jusqu'à eux les effets du pouvoir, les offrir à une connaissance, les modifier » (Foucault, 2013, p. 202). Le pouvoir par la surveillance hiérarchique permet un contrôle de production, il est « un opérateur économique décisif, dans la mesure où elle [(la surveillance)] est à la fois une pièce interne dans l'appareil de production, et un rouage spécifié dans le pouvoir disciplinaire » (Foucault, 2013, p. 206).

Or, la surveillance n'est pas unidirectionnelle, même qu'au contraire, ce qui en fait une machinerie si efficace est l'enlacement de tous les réseaux de surveillance possible; d'être à la fois surveillant et surveillé : « son fonctionnement est celui d'un réseau de relations de haut en bas, mais aussi jusqu'à un certain point de bas en haut et latéralement ; ce réseau fait « tenir » l'ensemble, et le traverse intégralement d'effets de pouvoir qui prennent appui les uns sur les autres » (Foucault, 2013, p. 208).

La surveillance est une technique disciplinaire qui induit les effets de pouvoir par l'observation. Sa discrète omniprésence en facilite la pratique et l'adhésion, mais ne fait pas moins

violence. Elle dispose de l'espace pour le jeu du regard et se supporte du « réseau des regards qui se contrôlent les uns les autres » (Foucault, 2013, p.202).

L'examen. Pour Foucault, l'examen est central au pouvoir disciplinaire. À lui seul, il permet de regrouper les quatre formes de caractère de l'individualité (cellulaire, organique, génétique et combinatoire). À l'aide de différentes techniques, l'examen rassemble les caractères de l'individualité et les utilise à des fins d'objectivation et d'assujettissement « il manifeste l'assujettissement de ceux qui sont perçus comme des objets et l'objectivation de ceux qui sont assujettis » (Foucault, 2013, p.217). Foucault reconnaît dans l'examen une combinaison de deux composantes cruciales : un rapport de pouvoir et de relations de savoir.

Le rapport de pouvoir s'exerce sur les personnes par un mécanisme d'objectivation. Pour ce faire, le pouvoir disciplinaire de l'examen, à l'instar du pouvoir traditionnel, œuvre de manière discrète/invisible. Cependant, il exige des personnes sur qui il s'exerce une forme d'exposition visible « c'est le fait d'être vu sans cesse, de pouvoir toujours être vu, qui maintient dans son assujettissement l'individu disciplinaire » (Foucault, 2013, p. 220). C'est donc à l'aide de la surveillance constante (art des répartitions – caractère cellulaire) que l'examen transforme les personnes en objets observables.

L'examen ne se limite toutefois pas qu'à l'observation des sujets/objets. La seconde partie de l'examen use de la relation de savoir. Le champ documentaire est une forme de relation de savoir. À l'aide de la documentation des sujets/objets observés, ces derniers peuvent être qualifiés. Ainsi, des registres incluant des séries de codes permettent de réduire l'individualité à des catégories. Ces catégories homogénéisent les singularités et facilitent leur comparaison. C'est ainsi que les classes, les moyennes et les normes sont établies. Les relations de savoir sont ensuite utilisées pour comparer au collectif les personnes maintenant analysables. Ce système comparatif situe la personne, définit les écarts et répartit au sein d'une population.

Dans certains cas, cette combinaison des rapports de pouvoir et des relations de savoir se transforme en sanction normalisatrice, où tout ce qui s'éloigne de la norme peut être puni. Il en découle donc des exercices correctifs visant à réduire les écarts. L'examen peut être à l'origine des sanctions normalisatrices à l'aide de rapports de pouvoir et de relations de savoir. Il sert à identifier les écarts, établir les correctifs et exiger la rectification de la situation de la personne analysée.

L'examen est aussi une technique adoptée par les centres de conditionnement physique. Les rapports de pouvoir/savoir de l'examen se reflètent par exemple dans la relation de l'entraîneur/entraîné. Dans cette relation, il est convenu que l'entraîneur tienne un dossier sur le client. Dans celui-ci, une série de codes, d'informations et de statistiques, qualifient et quantifient l'entraîné. Des évaluations et des comparaisons ont lieu et l'établissement d'exercices correctifs est proposé pour corriger les écarts à la norme.

Panoptisme. Foucault présente dans *Surveiller et punir* une panoplie d'éléments du pouvoir. Les composantes du pouvoir, les caractères des disciplines, les pratiques et les techniques disciplinaires, toutes sont développées dans son livre. Le concept de panoptisme rassemble tous les morceaux pour en faire un tableau complet. Le panoptisme de Foucault, inspiré du *panopticon* de Bentham, présente plusieurs points forts qui se prêtent bien aux thèmes abordés dans cette thèse, et particulièrement pour ce qui est des vecteurs d'influences tels que les réseaux sociaux.

Initialement, le *panopticon* est une disposition architecturale développée pour les prisons. L'objectif était de développer un espace qui permettrait la surveillance d'un maximum de détenus par le minimum de gardes. Pour ce faire, Bentham propose une disposition circulaire des cellules des détenus ayant comme point focal une tour de surveillance pour les gardes. Ainsi un seul garde peut, à lui seul, observer une multitude de détenus simultanément. Or, l'astuce majeure du Panopticon réside dans un autre principe. Celui de la surveillance, ou plutôt de l'idée d'être surveillé. La tour de surveillance au centre et les cellules autour ne suffisent pas puisque les détenus

sont en mesure de voir les activités du garde. En plaçant une surface de visibilité à sens unique, tel qu'un miroir sans tain, le garde peut ainsi voir les détenus qui eux ne peuvent plus voir le garde. Ce stratagème s'inscrit dans une correction intériorisée (auto-surveillance) qu'entreprennent ceux qui se sentent continuellement surveillés.

Utilitarisme dans le panoptisme. Jérémy Bentham, à qui revient la paternité du Panopticon, est le fondateur de l'utilitarisme. L'aspect d'efficacité que l'on retrouve dans l'approche utilitariste est donc aussi présent dans sa conception du Panopticon. Dans ce modèle de prison, l'efficacité prenait sa valeur dans le ratio de détenus surveillés par rapport au nombre de gardes nécessaires. Même qu'à sa forme la plus utile, la surveillance et la correction se font, par le sujet surveillé lui-même. Or, le même principe demeure pour le panoptisme de Foucault. Selon Foucault, le schéma panoptique est l'application du pouvoir dans sa forme la plus raffinée. Le pouvoir panoptique est une forme de pouvoir subtile et intrinsèque. C'est ce qui en fait sa force. Elle ne « s'ajoute pas de l'extérieur, comme une contrainte rigide ou comme une pesanteur » (Foucault, 2013. p.241). Au contraire, le pouvoir panoptique est efficace et économe dans son aspect préventif (autodisciplinaire) et dans la façon que ses mécanismes de pouvoir « s'intègrent de l'intérieur à l'efficacité productive des appareils, à la croissance de cette efficacité, et à l'utilisation de ce qu'elle produit. » (Foucault, 2013, p.255). En d'autres termes, dans le contexte du panoptisme, le pouvoir est internalisé. Il l'est dans la mesure où les individus adaptent leurs propres comportements aux normes définies par la société, même en l'absence de surveillance directe. Il est exercé par et sur chaque individu de manière personnelle. Ainsi, le panoptisme vise à maximiser l'intensité et l'étendue de son pouvoir tout en minimisant ses coûts, en demeurant subtile « plus rapide, plus léger, plus efficace » (Foucault, 2013, p. 244).

Surveillance dans le panoptisme. L'exposition visuelle et la possibilité d'être surveillé à tout moment, sans pour autant en être certain, sont deux principes clés dans le panoptisme. Cette

notion de visibilité des sujets et d'invisibilité de l'observateur est existentielle pour l'exercice du pouvoir panoptique. C'est cette relation de surveillance indéterminée, constante et à sens unique qui permet au pouvoir panoptique son processus d'automatisation. Dans un modèle panoptique, c'est à la fois le sujet qui anime et subit les rapports de ce pouvoir. Il se les impose. Ainsi vient un point où la présence réelle de l'observateur devient futile, et seule l'idée d'être surveillé est suffisante pour faire fonctionner la machinerie du pouvoir panoptique. Autrement dit, puisque le sujet d'un modèle panoptique ne sait pas s'il est surveillé, mais il sait qu'il peut l'être, cette personne s'ordonne, se discipline, se corrige et « s'impose le pouvoir » pour ne pas être pris en défaut. Il n'est plus que surveillé, il « se » surveille, « il devient principe de son propre assujettissement » (Foucault, 2013, p. 236). Cette automatisation du pouvoir est l'essence même du panoptisme. Pour permettre cette sensation de visibilité permanente qui engendre l'automatisation du pouvoir, le modèle panoptique déploie une autre tactique, celle de la diffusion du pouvoir.

Diffusion du pouvoir dans le panoptisme. Contrairement à des formes de pouvoir caduques, le pouvoir panoptique de Foucault n'a pas qu'un visage. Il n'est pas imposé de l'extérieur par un souverain, il est plutôt imposé de l'intérieur par l'effet de sources diffuses. Ce n'est pas le joug d'une personne physique qui justifie l'automatisation du pouvoir. Dans le panoptisme foucauldien, c'est plutôt le corps social (tous ceux qui peuvent observer) ainsi que les moyens utilisés pour faire l'observation d'une personne qui automatisent le pouvoir. Comme Foucault (2013) souligne au regard du pouvoir dans le modèle panoptique, « celui-ci a son principe moins dans une personne que dans une certaine distribution concertée des corps, des surfaces, des lumières, des regards; dans un appareillage dont les mécanismes internes produisent le rapport dans lequel les individus sont pris » (p. 235). La diffusion du pouvoir en permet son automatisation de trois façons. Dans un premier temps, la machinerie entière peut fonctionner par l'entremise d'une multitude d'observateurs. Dans un second temps, une seule personne, prise au hasard, pourrait en

faire autant. Et finalement, la simple conscience de pouvoir être observé, même en l'absence d'observateur, est suffisante pour enclencher les mécanismes du pouvoir panoptique. Cet état d'omniprésence du pouvoir et ses origines diffuses augmentent « ...le risque d'être surpris et la conscience inquiète d'être observé » (Foucault, 2013, p. 236).

Un autre aspect de diffusion du pouvoir panoptique est l'aisance avec laquelle ce modèle peut s'adapter à toutes sortes de situations. Il n'est pas limité à l'architecture et la surveillance dans les prisons. Au contraire, il est malléable et peut se modeler aux besoins de la situation. Ainsi, il permet d'obtenir des résultats similaires et tout aussi efficaces à ceux des « prisonniers » du panopticon, peu importe la situation à laquelle il s'applique.

« C'est le diagramme d'un mécanisme de pouvoir ramené à sa forme idéale ; son fonctionnement, abstrait de tout obstacle, résistance ou frottement, peut bien être représenté comme un pur système architectural et optique : c'est en fait une figure de technologie politique qu'on peut et qu'on doit détacher de tout usage spécifique » (Foucault, 2013, p.239).

L'importance du panoptisme ne réside toutefois pas seulement dans son adaptabilité, mais aussi dans l'étendue de son action. Plutôt que d'intervenir sur un cas ou encore une personne à la fois, il permet d'agir sur des foules par le biais de la division des masses.

Division des masses dans le panoptisme. Dans le panopticon, la division des masses se fait à l'aide des cellules individuelles pour les prisonniers. Cependant, le concept de surveillance continue et de division/distribution des personnes dans l'architecture du panopticon de Jérémie Bentham vient de Samuel Bentham, son frère, et ses observations sur les travailleurs. Ensemble, les frères Bentham conclurent qu'en divisant les masses, la foule, qui était un rassemblement confondu d'individualités, peut devenir un ensemble séparé de personnes « elle [la masse] est remplacée par une multiplicité dénombrable et contrôlable » (Foucault, 2013, 234). Pour Foucault, cette manière de diviser, permet de repérer, d'agir, d'examiner et d'évaluer plus aisément les corps qui composent la masse. Séparer la foule, que ce soit physiquement, par le biais de l'architecture

(cellule/espace de travail), ou que ce soit par des processus identitaires, permet de différencier les personnes. Cette différenciation rend possible leur distribution. Distribuer celles-ci le long d'un spectre ou d'une échelle se fait dans un but bien précis, celui de l'analyse. L'analyse permet d'établir des normes et des marges. Les personnes y sont ensuite comparées et affligées de caractéristiques (normale/anormale, marginale, etc). Ainsi entre en jeu le type de pouvoir disciplinaire de l'analyse, celui qui fixe « immobilise ou règle les mouvements ; elle résout les confusions, les agglomérations compactes sur les circulations incertaines, les répartitions calculées » (Foucault, 2013, p.255).

Disciplines et analyse dans le panoptisme. Les disciplines peuvent être comprises comme un ensemble de techniques, de procédés et de modalités au service d'un type de pouvoir. Elles sont une technologie qui facilite l'application de ce pouvoir en utilisant des processus pour moraliser certaines conduites et comportements de manière rapide, efficace et subtile. Dans le panoptisme de Foucault, les disciplines sont l'anatomie d'un pouvoir de surveillance et de contrôle des populations. Ici, le schéma des relations disciplinaires permet une surveillance et un contrôle constants et prévient ainsi les fautes avant même qu'elles n'arrivent. Une personne dans un modèle panoptique adopte

« L'existence de tout un ensemble de techniques et d'institutions qui se donnent pour tâche de mesurer, de contrôler, et de corriger les anormaux, fait fonctionner les dispositifs disciplinaires... qui, de nos jours encore, se disposent autour de l'anormal, pour le marquer comme pour le modifier » (Foucault, 2013, p.233).

Le processus d'analyse et l'examen sont donc très intimement liés au pouvoir disciplinaire du panoptisme. Indirectement, ces attributs permettant de modifier et de corriger les personnes font du panoptisme une sorte de laboratoire où les effets du pouvoir peuvent être testés.

Laboratoire dans le panoptisme. Grâce à son pouvoir d'observation et d'analyse, le panoptisme devient un lieu privilégié pour l'expérimentation des effets du pouvoir. Ses effets

intrinsèques intègrent les comportements, les modifient, et dressent ou redressent ses sujets. Le panoptisme permet aussi « ...un accroissement de savoir [qui] vient s'établir sur toutes les avancées du pouvoir, et découvre des objets à connaître sur toutes les surfaces où celui-ci vient s'exercer » (Foucault, 2013, loc. 4423). Dans cet environnement contrôlé, on peut analyser les transformations que subissent les personnes sujettes au pouvoir disciplinaire. Une des caractéristiques qui facilite cette « machine à faire des expériences » (Foucault, 2013, p.237) est son étendue d'action. Puisqu'à l'origine le modèle panoptique cherche à contrôler les masses de manière économique, il est intéressant de voir comment il se prête aussi aux réseaux sociaux d'aujourd'hui et à leur portée.

Réseaux sociaux et panoptisme. À l'origine, Bentham aspirait à ce que le modèle panoptique devienne un réseau de dispositifs omniprésents, exemptes d'obstacles ou d'interruptions permettant de « définir les rapports du pouvoir avec la vie quotidienne des hommes » (Foucault, 2013, p.239). Vu l'aisance à laquelle le modèle panoptique se prête à toutes sortes de situations, ce principe n'est probablement pas loin de la réalité. En effet, de plus en plus d'institutions de discipline utilisent ce modèle, et aujourd'hui, même la culture s'y adonne. Or, plus large est l'étendue d'action du modèle panoptique, plus grand est le risque de rencontrer une forme de résistance. Pour en arriver à une culture de surveillance offrant le moins de résistance, il faut ce que Lyon (2006) appelle, une commodité panoptique (*panopticommodity*). Cette commodité panoptique réfère au paradoxe dans lequel moins « panoptique » semble être une situation, plus docile en sont ses sujets. Cette idée se reflète aussi dans la servitude volontaire proposée par Romele et coll. (2017). Les notions de commodité panoptique et de servitudes volontaires convergent vers une même idée : pour qu'une société ou une culture entière se prêtent à un modèle de surveillance panoptique, il faut qu'il soit le plus subtil et intrinsèque possible. Voilà pourquoi les réseaux sociaux s'apparentent bien au modèle panoptique. Les réseaux sociaux offrent le choix d'être exposé (et donc surveillé) et de participer à la surveillance. Ils offrent même parfois l'option

(quoique limitée) d'ajuster l'accessibilité au matériel partagé. Ils parviennent ainsi à simuler une sensation de contrôle pour ses participants (Duffy & Chan, 2019). Même si certains auteurs contre-argumentent que le panoptisme est un modèle trop simpliste pour décrire les réseaux sociaux (Bauman 1992; Bogard 1996; Lyon 1993; Mathiesen 1997), ceux qui y participent sont tout de même soumis à des résultats similaires. D'une part, ils ont une impression de surveillance constante, et d'autre part ils adhèrent aux effets normatifs que les réseaux sociaux produisent, ce qui influence leurs manières de penser et d'agir (Duffy & Chan, 2019; Lyon, 2006; Romele et coll., 2017; Sámelová, 2014).

3.1.3 Normalisation et subjectivation

Un concept central dans les travaux de Foucault réside dans son intérêt pour les processus de subjectivation. L'objectif de Foucault est d'explorer comment une personne parvient à développer sa propre perception et son identité en relation avec les catégories imposées par les rapports de pouvoir qui le traversent. Pour mieux appréhender ces processus, Foucault avance trois modalités d'objectivation : 1) la classification scientifique, 2) les « pratiques divisantes » et 3) la subjectivation. Il parle de ces modes d'objectivation comme des « technologies de pouvoir ».

La classification scientifique. Foucault décrit le savoir scientifique comme l'une des formes prédominantes de pouvoir dans le monde contemporain. Ce savoir émane de divers domaines, notamment la médecine, la psychologie, la physiologie, et repose sur les connaissances produites par la recherche scientifique. Il affirme que le savoir scientifique tend à dominer d'autres formes de connaissance. Ces connaissances scientifiques interagissent entre elles pour générer des discours et des pratiques auxquels les personnes se soumettent (ou non). À partir de ce savoir scientifique, émergent des professions qui exercent le pouvoir de diverses manières, notamment par le biais de l'analyse, du diagnostic, de la réhabilitation, etc.

Pour faciliter cette objectivation, des catégories sont établies en fonction des connaissances scientifiques produites. En fin de compte, le savoir scientifique engendre des classes ou catégories (classification scientifique) auxquelles les personnes sont comparées et auxquelles ils se comparent. Cette classification permet à la personne de se situer (ou d'être située) en tant qu'objet et sujet au sein du produit du savoir scientifique.

La classification scientifique est particulièrement manifeste dans le domaine des sciences humaines. Un exemple concret lié à l'activité physique est l'évaluation de la condition physique. Dans ce contexte, un exemple courant concerne l'utilisation de la bioimpédance, un dispositif de mesure qui emploie un courant électrique pour estimer la composition corporelle en évaluant la résistance du corps à ce courant. Les résultats obtenus grâce à la bioimpédance segmentent, analysent et quantifient diverses composantes du corps, permettant ainsi de le catégoriser en fonction de chaque valeur mesurée.

Les « pratiques divisantes ». Les pratiques divisantes, un concept abordé par (Foucault, 1961) dans *L'histoire de la folie* sont des procédés qui visent à créer des distinctions entre les personnes, les séparant en différentes catégories. La principale méthode de division repose sur l'établissement d'une norme, créant ainsi une distinction entre le normal et l'anormal. Selon Otero, (2007) « ces pratiques divisantes, qui s'avèrent essentielles dans le processus de constitution des individus en sujets en les objectivant dans certains discours et en les assujettissant à certaines identités, se présentent sous deux formes principales : anormalité et anomalie. » (p. 62).

Tout comme la classification scientifique, ces pratiques divisantes sont également présentes dans le domaine de l'activité physique. Elles peuvent découler de la classification scientifique, où des catégories telles que corps normal, anormal, en santé, malsain, obèse, ecto/méso/endomorphe, etc., sont utilisées. De plus, elles peuvent aussi se manifester en dehors du contexte scientifique,

où des termes tels que musclé, maigrichon, fort, faible, « *able bodies* », « *dis-able bodies* », etc., sont couramment employés.

Subjectivation. La subjectivation est un domaine d'étude auquel Michel Foucault a consacré une attention particulière. Il s'intéresse aux mécanismes qui poussent les personnes à devenir ce qu'ils sont. Selon lui, la subjectivité est une construction sociale, culturelle et historique propre à chaque personne à un moment donné. En d'autres termes, nous sommes à la fois le sujet et l'objet de nos connaissances contemporaines. La subjectivation peut être définie comme l'ensemble des processus par lesquels une personne parvient à se percevoir et à s'identifier. Cette identité se forme à travers les relations de pouvoir qui la rendent possible. Ces relations de pouvoir créent diverses catégories de sujets, et la subjectivité englobe donc les processus par lesquels une personne s'identifie ou se distingue de ces catégories.

Toutefois, la subjectivité n'est pas uniquement le résultat de relations extérieures. Elle dépend également des choix de la personne elle-même. Il est donc possible de construire, de déconstruire et de modifier notre subjectivité et notre identité. C'est pourquoi Foucault insiste sur l'importance d'analyser de manière critique les relations de pouvoir qui renforcent et reproduisent la condition identitaire d'une personne. Cette analyse critique est cruciale, car elle permet au sujet de se mouvoir au sein de ces relations de pouvoir, se rapprochant ainsi de la liberté. La réflexion, l'interprétation et le concept de soi (que Foucault regroupe sous « l'herméneutique du sujet ») sont aussi indispensables dans le développement et l'évolution de l'identité. Ainsi, c'est à travers l'herméneutique du sujet et les processus de subjectivation qu'une personne délimite ou transforme son identité.

Cet apport théorique dans le projet de recherche vise donc à comprendre comment les usagers masculins en centres de conditionnement physique sont objectivés par les relations de

pouvoir qui prévalent dans ces environnements, ainsi que les processus qui les amènent à construire une identité particulière.

3.2 Deleuze et Guattari

Gilles Deleuze est un philosophe français dont les travaux sont associés au mouvement poststructuraliste de la fin du XXe siècle. Il a collaboré avec Félix Guattari, psychanalyste et philosophe, pour produire des ouvrages révolutionnaires tels que « L'Anti-Œdipe » (1972) et « Mille Plateaux » (1980). Malgré la complexité de leurs écrits, ces auteurs proposent de nouvelles perspectives qui remettent en question les conventions contemporaines. À la façon des poststructuralistes, Deleuze et Guattari s'intéressent aux possibilités, à la répétition et aux différences qui agissent sur les systèmes et les transforment. Parmi les nombreux concepts développés par Deleuze et Guattari, les notions de *désir*, de *micro-fascisme* et d'*agencement* se révèlent particulièrement pertinentes pour ce projet de recherche.

3.2.1 Désir

Chez Deleuze et Guattari, le désir peut être considéré comme un concept sous-tendant toutes les notions philosophiques présentées dans leurs ouvrages (Wojtaszek, 2019). Avant même de définir ce qu'est le désir du point de vue de Deleuze et Guattari, il est essentiel de clarifier ce qu'il n'est pas. Les auteurs mettent en garde contre trois incompréhensions majeures quant à leur notion du désir.

La première interprétation erronée consiste à voir le désir comme une réponse à un manque ou à une loi. Il est crucial de comprendre que la notion de désir Deleuzo-Guattarien ne doit pas être méprise avec la réponse à un besoin, par exemple le désir de manger pour soutenir la vie. Il en est de même pour la perspective psychanalytique du désir, qui est le fruit d'un manque. Les auteurs insistent sur le fait que leur notion du désir ne repose pas sur une telle relation.

La seconde catégorie portant à confusion est celle qui considère le désir comme une réalité omniprésente et naturelle. Deleuze et Guattari soulignent que le désir n'est pas une forme de réalité ou de vérité qui préexiste dans l'univers. Le désir au contraire a une composante constructiviste :

« Desire only exists when assembled or machined. You cannot grasp or conceive of a desire outside a determinate assemblage, on a plane which is not pre-existent, but which must itself be constructed ... It is in itself an immanent and revolutionary process. It is constructivist, not at all spontaneist » (Deleuze & Parnet, 2006, p. 71).

La troisième erreur consiste à confondre le désir Deleuzo-Guattarien comme un précurseur au plaisir et aux émotions. Cette interprétation inexacte du désir est sujette à une connotation plus sexuelle et rappelle une perspective Freudienne. Les auteurs précisent qu'il ne s'agit pas d'un désir suivant des impulsions. Cette distanciation du désir Deleuzo-Guattarien et du plaisir est l'une des différences entre Foucault et Deleuze. Contrairement à Foucault, Deleuze soutient que le plaisir se rapproche trop des émotions et vient interrompre le processus du désir (Markula, 2019).

Selon Deleuze et Guattari, le désir est une *force* de production positive et fondamentale. Il est une forme d'énergie constitutive des productions sociales. Le désir est une énergie, une ressource, dans les processus de production et de devenir (*becoming*). Il est la pierre angulaire dans la (re)génération d'agencements (*assemblage*). Pour Deleuze et Guattari, le désir est productif à l'image d'une machine. Ces machines de production animées par le désir, les auteurs y réfèrent en tant que machines-désirantes.

Machines-désirantes. Différente d'un organisme, qui possède une identité et une fin, ou d'un mécanisme, qui est limité à une fonction spécifique, la machine est une combinaison fluide entre les différentes parties qui la compose. « A machine, however, is nothing more than its connections; it is not made by anything, is not for anything and has no closed identity » (Colebrook 2002, p. 56). La machine n'est pas une représentation, elle n'est ni fixe ni assujettie, elle n'a pas de centre ou de fondation, elle est un exemple de déterritorialisation. Une machine-désirante permet

au désir de se manifester et de se concrétiser en (re)produisant des connexions entre machines, entre parties animées ou inanimées pour devenir (*becoming*). Le corps humain peut aussi être défini comme une machine; une machine-désirante (Holmes et coll., 2017; Pronger, 2002). Il est productif pour ce projet de recherche de concevoir les corps humains comme des machines désirantes, entre autres, parce que les autorités en santé publique et autres agents d'État cherchent à exploiter la ressource du désir qui mobilise les corps (machine-désirantes) à des fins de production de corps dociles (Holmes et coll., 2017; Pronger, 2002). Ce modèle de la machine conceptualise adroitement l'une de notions clés de Deleuze; le « *becoming* ». Le « *becoming* », en opposition avec l'humanisme et le subjectivisme, décentralise le rôle de l'Humain. Le « *becoming* » accorde à toutes choses toutes les possibilités d'être/de devenir. La machine-désirante est elle aussi un exemple de « *becoming* ». Et lorsqu'on s'intéresse à la machine-désirante en devenir, il est important de regarder les agencements qu'elle forme.

3.2.2 Agencement

Les travaux de Gilles Deleuze et Félix Guattari mettent aussi de l'avant la notion d'agencement, également connue sous le terme d'*assemblage* en anglais. Bien qu'ils n'en proposent pas une définition précise, ils exposent les composantes et la fonction de cette notion dans leurs ouvrages. L'agencement se réfère à l'union d'éléments hétérogènes qui se rapportent à une situation spécifique en termes d'espace, de temps et d'histoire. Les agencements sont donc des entités événementielles en constante permutation, où des éléments peuvent entrer et sortir sans créer ni détruire l'agencement d'origine. Les relations entre les éléments qui constituent l'agencement sont donc externes et non essentielles à son intégrité. Ainsi, Deleuze et Guattari comparent les agencements à des machines. Ils ne cherchent pas à définir ce qui « est », mais plutôt ce qui « devient » (*becoming*). Par conséquent, les assemblages ne sont pas contraignants, mais

plutôt constitutifs. Au-delà des éléments qui les composent, ce sont les relations entre les parties de la machine-agencement qui suscitent l'intérêt de Deleuze et Guattari. Ils désignent ces relations comme des « singularités », qui sont des événements impersonnels impliquant toutes les relations possibles, souvent différentes de celles qui semblent évidentes ou offrent le moins de résistance (Colebrook, 2002).

Il existe plusieurs types d'agencements, mais ils partagent tous trois aspects communs : 1) les machines abstraites (relations), 2) les assemblages concrets (éléments), et 3) leur « personae » (agents) (Nail, 2017). Les machines abstraites représentent les conditions de l'assemblage, c'est-à-dire les relations qui le forment. Les conditions ne sont pas physiques (abstraites) et agissent de manière externe (machines). Ces machines abstraites constituent le sens des relations établies entre les éléments nécessaires à l'agencement. Les machines abstraites émergent d'une situation spatio-temporelle et historique singulière entre les assemblages concrets. Elles sont uniques et ne peuvent donc pas être une représentation. Un agencement porte donc un nom propre et désigne une situation particulière. Tout changement dans les assemblages concrets (éléments) induit un changement dans les machines abstraites (relations) et, par extension, dans l'agencement lui-même. Le « personae » est la troisième composante de l'agencement. Il s'agit d'agents qui opèrent au sein de l'agencement. Les « personae » ne sont pas un œil externe qui dépeint l'agencement ou un agent détaché de ce dernier. Au contraire, les « personae » occupent des rôles ou encore des positions mobiles dans l'agencement. Elles composent, arrangent et présentent les relations entre les éléments qui conditionnent l'agencement auquel elles se rapportent (Nail, 2017).

Chacune de ces composantes est immanente à l'agencement, et elles ne suivent ni un ordre ni une hiérarchie fixe, étant toutes interreliées. Tout changement dans l'une de ces composantes induit une restructuration des autres, et ultimement de l'agencement lui-même. Puisque les agencements sont en continuel devenir et sujets aux changements, il est difficile de dire ce

qu'« est » un agencement. Lorsqu'on s'intéresse à un agencement, il importe davantage de répondre aux questions « comment, où, quand, pourquoi ? » au lieu de « qu'est-ce que? ». « If we want to know what an assemblage is, we need to know how it works. We have to do an analysis of the assemblage: what is its structure? What is its political typology? and what are the processes of change that shape it? » (Nail, 2017, p. 37). À l'instar des changements continus des éléments qui composent un agencement, l'analyse des agencements doit elle aussi être faite en continu.

3.2.3 Micro-fascisme

Le micro-fascisme laisse place à plusieurs interprétations. Il est utile de comparer le micro-fascisme au fascisme traditionnel pour mieux comprendre sa nature. Le fascisme est caractérisé par un pouvoir rigide et autoritaire, imposant une conformité stricte aux normes et pratiques établies. De la même manière, le micro-fascisme est rigide, car il ne tolère pas les pratiques alternatives et il est autoritaire, car il cherche une homogénéité soumise et obéissante de la masse. On peut donc parler d'une pratique fasciste lorsque les personnes agissent au détriment de leur propre intérêt (Brad & Reid, 2013). La différence entre fascisme et le micro-fascisme est que ce dernier est plus subtil (répression non physique), mais demeure tout aussi funeste (Holmes et coll., 2006).

La question de savoir pourquoi le micro-fascisme persiste malgré ses effets néfastes a suscité diverses réflexions parmi les auteurs. Selon Frank (2005), cela peut être attribué à l'ignorance ou à une illusion idéologique qui profite à la perpétuation du système dominant et des idéologies conservatrices. Cependant, Deleuze et Guattari avancent une perspective différente, mettant en avant l'inconscient et le désir comme des forces motrices. Pour eux, le champ social est une production du désir qui émane de l'inconscient « there is only desire and what it creates, which includes the social » (Brad & Reid, 2013, p. 15) . Ainsi, le fascisme ne serait pas une idéologie, mais plutôt une problématique du désir d'une personne pour sa propre répression. En effet, Deleuze

et Guattari expliquent que cet inconscient génère des désirs qui ne sont pas toujours alignés sur les intérêts personnels de l'individu. Michel Foucault décrit également ce désir fasciste en ces termes dans la préface de l'ouvrage *l'Anti-Œdipe* de Deleuze et Guattari (1977) « the fascism in us all, in our heads and in our everyday behavior, the fascism that causes us to love power, to desire the very thing that dominates and exploits us » (p. XII).

D'après Brad et Reid (2013), le fascisme doit être interprété comme un phénomène aussi diffus et élémentaire que le pouvoir. Le fascisme, disent-ils, est fondamental à toutes relations, toutes constructions politiques et à la vie elle-même. Toutefois, pour ces auteurs, la question de fascisme réside quelque part entre l'interprétation Deleuzo-Guattarienne (1977) et celle de Frank (2005). Pour Brad et Reid (2013), le fascisme est une notion à la fois de désir et d'ignorance/illusion.

Le micro-fascisme peut ainsi être résumé comme le désir de subordination « the desire to order, organ-ize, control, repress, direct, impose limits... a will within us to desire... a life of domination » (Pronger, 2002, p. 110). Cette notion de micro-fascisme soulève une question importante : si les désirs micro-fascistes vont à l'encontre des intérêts de la masse, alors qui en bénéficie ?

Deleuze et Guattari abordent cette question en soulignant que le désir micro-fasciste, qui va à l'encontre des intérêts de la personne, profite au capitalisme et à d'autres structures politiques. Ces structures bénéficient du maintien du contrôle sur les masses à moindre coût en produisant des désirs fascistes (normes, santé, etc.) qui rendent la population docile.

Lorsque ces désirs gouvernent les comportements du corps, Pronger (2002) parle alors de « *body fascism* ». Selon lui, le capitalisme est une force autoritaire qui cherche à exploiter la liberté du corps en produisant des désirs utiles d'un point de vue économique (Pronger, 2002). Les propos de Deleuze et Guattari (1977) supportent cette idée « the fascist State has been without doubt

capitalism's most fantastic attempt at economic and political reterritorialization » (p. 258). Il devient donc important de s'attarder aux pratiques des populations, car Brad et Reid (2013) expliquent « it is through a conception of practice that we can recognize that, in a sense, people can, under certain conditions, want fascism » (p. 13). Le micro-fascisme peut ainsi être compris comme une technologie (bio)politique qui imprègne tous les aspects de la société et qui se manifeste dans les pratiques quotidiennes. Le paradigme scientifique contemporain de production de savoirs en est un exemple. Ses mécanismes d'exclusion de certains types de connaissances au profit de la (re)production du dogme scientifique hégémonique sont fascistes (Holmes et coll., 2006). Il est donc possible de retracer ce micro-fascisme dans les discours et les pratiques académiques qui se conforment au paradigme scientifique en vigueur.

Il en est de même pour l'idéal physique masculin proposé (ou plutôt imposé). Les discours scientifiques, les revues académiques, les manuels d'exercices, les régimes, les vidéos, les publicités, les célébrités, les réseaux sociaux, toutes ces technologies de l'activité physique ciblent un idéal physique, une norme à atteindre et dévalorisent les autres (Pronger, 2002). La simple promesse de santé, de sécurité, de contrôle, de reconnaissance, de satisfaction personnelle ou de responsabilité suffit à convaincre tout un chacun de participer au micro-fascisme (O'Byrne & Holmes, 2007).

Certains auteurs ont d'ailleurs commencé à s'inquiéter des discours portant sur la surveillance et le contrôle du corps que l'on retrouve dans divers milieux (en éducation et en santé par exemple) et du message qu'ils promeuvent. Ces auteurs soutiennent que les milieux d'éducation en matière de santé ont souvent un mandat de contrôle sociocomportemental aux tournures micro-fascistes (Fitzpatrick & Tinning, 2014; Zembylas, 2021). Bien que les intentions des systèmes d'éducation en sciences de la santé puissent initialement sembler nobles (aussi appelé *friendly health fascism* (Skrabanek, 1994)), leurs enseignements demeurent (re)producteurs d'une forme de

vérité (connaissances) particulière, limitante, marginalisée et même discriminatoire. Autrement dit, les apprentissages (re)transmis par ces institutions idéalisent un certain corps (maximisé, optimal, beau, en santé) et dévalorisent ses variations (particulièrement l'obésité). De manière bien moins dramatique, cette conceptualisation d'un corps ultimement supérieur aux autres rappelle le fascisme nazi et la race aryenne. Or, dans le micro-fascisme, il ne s'agit pas d'un fascisme gouvernemental ou politique (*molar fascism*), mais plutôt des tendances fascistes que l'on retrouve dans tout un chacun (*molecular fascism*).

L'ère de santéisation (*healthism*) néolibérale contemporaine est un catalyseur idéal pour susciter les comportements micro-fascistes de la population. L'emphase placée sur la responsabilité individuelle dans ce courant de pensée en fait un espace discursif hors pair pour le micro-fascisme (Fitzpatrick & Tinning, 2014). Ainsi, les systèmes d'éducation en santé orientent leurs savoirs scientifiques et leurs recommandations vers le contrôle du comportement individuel dans le but de réguler les corps. À la lumière de ces connaissances, un « bon citoyen » peut prendre des mesures volontaires pour se rapprocher du corps idéalisé qu'il a appris à désirer. Ces désirs sont le résultat de multiples formations et interactions (assemblages) qui peuvent avoir une origine fasciste. Par conséquent, le désir est un élément constitutif du micro-fascisme, car il motive des comportements, des choix et des actions parfois contraires aux préférences individuelles. Zembylas (2021) mentionne que cette notion de désir leurre les gens vers des pratiques micro-fascistes pour le sentiment de pouvoir qu'ils en retirent (obéissance, reconnaissance, ordre, contrôle, supériorité, etc.). Ce micro-fascisme se perçoit dans l'entraînement, les répétitions, les repas mesurés, les calories calculées des usagers masculins en centres de conditionnement physique qui sont essentiellement des comportements forcés, ordonnés, contrôlés, etc.

Les comportements adoptés par les hommes en centres de conditionnement physique peuvent être considérés micro-fascistes, notamment lorsqu'ils restreignent ou discriminent les

libertés d'expression, par exemple celles liées au corps ou à la santé (Zembylas, 2021). Ce microfascisme peut être compris comme une forme de discipline où « the « object-targets » of micro-fascism are practices that emerge to shape and condition capacities to affect and be affected » (Zembylas, 2021, p. 7).

CHAPITRE 4

CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES

4.1 Devis

Les personnes fortement engagées dans l'exercice physique en centres de conditionnement physique peuvent être considérées comme faisant partie d'une sous-culture. C'est pourquoi nous considérons l'ethnographie (Hammersley, 2007) comme un devis approprié pour mener cette recherche. Le terme « ethnographie » trouve son origine dans l'anthropologie occidentale du 19^e siècle, qui la définissait comme une technique descriptive pour étudier de manière empirique, théorique et comparative les organisations sociales et culturelles d'un groupe de personnes donné. Malgré son histoire complexe, l'ethnographie est utilisée aujourd'hui puisqu'elle offre aux chercheurs une opportunité de saisir l'expérience vécue par les participants ainsi que les problèmes sociaux qui les entourent (1947- author Atkinson Paul, 2015). Elle est considérée comme une manière unique de réaliser une recherche sociale (Atkinson, 2015, p.3).

Comme le mentionne Angrosino (2007), « as the ethnographic method has spread across discipline, it has become associated with a wide variety of theoretical orientation » (p. 3). Toujours selon Angrosino, (2007), les ethnographes qui adoptent l'orientation de la théorie critique « use social sciences to challenge the assumptions of the dominant institutions of society » (p.12). Dans le cadre de cette recherche, l'ethnographie critique est également préconisée en raison de son attention particulière portée à la nature des structures sociales et aux formes de pouvoir (Carspecken, 1996).

4.1.1 Échantillon et recrutement

Dans le cadre de cette thèse, des hommes de 18 à 50 ans fréquentant les centres de conditionnement physique, quelle que soit leur orientation sexuelle (hétérosexuels, bisexuels,

homosexuels, ou queer) ou leur identité de genre (transgenres ou cisgenres), ont été invités à participer à la recherche. L'échantillon comprend des hommes hétérosexuels et homosexuels de 20 à 35 ans pour un total de 10 participants. Chaque participant s'entraîne en centres de conditionnement physique depuis plus d'un an, en moyenne $3,6 \pm 1,4$ fois par semaine à l'ordre de 50 à 90 minutes par entraînement (voir Tableau 1).

Le recrutement devait initialement se faire par le biais d'affiches et de dépliants placés dans un centre de conditionnement physique de la région d'Ottawa/Gatineau, dans des boutiques qui vendent des suppléments alimentaires et à l'Université d'Ottawa (École des sciences de l'activité physique, par exemple). Ces affiches et dépliants auraient inclus des informations sur l'objectif de l'étude, les critères d'inclusion et d'exclusion, une estimation de la durée de l'entrevue, ainsi que les coordonnées du chercheur principal (adresse courriel et numéro de téléphone). Toutefois, en raison de la pandémie, COVID-19 une grande partie du recrutement a été réalisée en ligne ($n=7$), en utilisant les médias sociaux (Facebook) et en appliquant une approche de type « boule de neige » ($n=3$) qui encourageait les participants à discuter de la recherche avec leurs connaissances et d'autres hommes impliqués dans leur centre de conditionnement physique.

4.1.2 Milieu d'étude

L'observation ethnographique a eu lieu dans un centre de conditionnement physique mixte de la région de Gatineau. Le centre de conditionnement physique en question est un centre multidisciplinaire offrant une gamme variée de produits et de services. Il s'agit d'un centre de mise en forme générale conçu pour une offre diversifiée. Sa clientèle compte environ 1000 clients âgés de 14 ans et plus, et sa superficie peut accueillir facilement 80 usagers à tout moment. Bien que la salle d'entraînement soit le service le plus fréquemment utilisé, le centre propose également des

cours de groupe, des cours semi-privés, un encadrement privé (nutrition et entraînement) des produits alimentaires et des suppléments sportifs.

4.1.3 Collecte de données

La collecte de données s'inscrit dans le cadre des principes ethnographiques et englobe les quatre principales méthodes de collecte de données : l'observation, le questionnaire auto-administré, l'entrevue et la recherche documentaire (Ketele, 1996).

L'observation. L'observation constitue une composante essentielle de cette étude. Nous avons utilisé la grille d'observation élaborée par (Peretz, 2004) (voir en [annexe A](#)) pour l'observation des lieux. L'observation s'est attardée à la disposition des installations au sein du centre de conditionnement physique et les interactions entre les usagers masculins et leur environnement. Il convient de noter qu'aucun enregistrement des communications entre les personnes (telle qu'assister et prendre notes des conversations) n'a été effectuée, afin de respecter les exigences éthiques du projet. Conformément aux principes de la recherche ethnographique, il est important de souligner que le chercheur principal a passé plus de 6 mois sur le terrain, avec un engagement de 10 à 15 heures par semaine dans le même centre de conditionnement physique. La modalité d'observation sélectionnée était l'observation participative discrète. Dans une semaine typique, la moitié des 15 heures d'observation se déroulait lors des activités d'une séance de conditionnement physique traditionnelle. Environ 10 minutes étaient consacrées à l'observation dans le vestiaire (avant et après l'entraînement), une autre dizaine de minutes était investie dans l'observation de la section cardiovasculaire (échauffement), et le cœur de l'observation se focalisait sur les sections d'entraînement en résistance : la salle de cours de groupe, la section fonctionnelle, la section des machines pneumatiques, et la section des machines et haltères. La seconde moitié des heures d'observation s'effectuait sur les plateaux d'entraînement.

Questionnaire auto-administré. Un questionnaire auto-administré recueillant des informations démographiques a été remis à tous les participants. Les participants ont reçu un lien URL en ligne pour compléter le questionnaire. En plus des données démographiques, le questionnaire auto-administré recueillait des informations sur les habitudes d'entraînement des participants (par exemple, le nombre de fréquentations par semaine, la durée de chaque séance, etc.). Il contenait également des questions sur les influences et les motivations des usagers en matière d'entraînement, préparant ainsi les participants au sujet de l'entretien.

L'entrevue semi-dirigée. L'entretien semi-dirigé a été choisi pour cette recherche en raison des avantages qu'elle prodigue (Mucchielli, 2009). Parmi ces avantages, on peut citer la facilité d'accès aux expériences des participants et la compréhension de celles-ci. Les questions ouvertes de l'entretien semi-dirigé offrent également une certaine liberté dans la conduite de l'entretien. Si un participant souhaite approfondir un sujet qui lui tient à cœur, l'entretien semi-dirigé le permet. Ainsi, les questions de l'entretien ont servi d'outils pour faciliter la conversation plutôt que pour la diriger. Un des risques que peut rencontrer un chercheur lors de ce type d'entretiens est la possibilité qu'un participant s'écarte du fil de questionnement préétabli. Il peut aussi arriver que le participant répète plusieurs fois les mêmes informations de différentes manières. Dans de telles situations, il incombait au chercheur de reconnaître ces occurrences et de guider l'entretien en suivant le guide d'entretien prévu (voir [annexe B](#)). Les participants ont été informés qu'ils devaient prévoir environ 90 minutes pour l'entretien et que ce dernier serait enregistré et que les informations personnelles seraient modifiées ou supprimées lors de la transcription des entretiens. Étant donné les contraintes liées à la pandémie, tous les entretiens ont été enregistrés à l'aide du système d'enregistrement de la plateforme Zoom.

La recherche documentaire. La recherche documentaire pour ce projet a été guidée par les principes proposés par (Gagnon, 2004). Plus concrètement, ce volet de la collecte de données

inclut les publicités, les sites Internet, les produits vendus dans le centre, etc. Par ailleurs, une partie de la recherche documentaire a été faite à l'aide de *Chercher + (Omni)*. *Chercher + (Omni)* est un moteur de recherche fourni aux étudiants par l'Université d'Ottawa. Des mots clés tels: *fitness*, *gym*, *men's health*, etc. ont été utilisés pour la recherche documentaire. Les revues populaires d'activité physique et de mise en forme pour les hommes font aussi l'objet de la recherche documentaire. Les revues telles que: *Muscles & Fitness*, *Inside Fitness*, *Men's Health*, etc. sont recueillies pour leur contenu (publicités, textes, images, etc.). Les pages de réseaux sociaux, les profils d'influenceurs ("Fitfluencer"), les dictons et les *hashtags* de fitness (*fitspo*, *fitspiration*, etc.) s'ajoutent aussi à la recherche documentaire, notamment sur Instagram.

4.1.4 Analyse des données

L'analyse des données a suivi les 5 étapes du processus d'analyse de données énoncées par Pope et coll. (2000), à savoir :

1. Familiarisation : Cette première étape implique la familiarisation avec les données brutes, notamment les verbatims issus des entretiens. Elle comprend une première lecture des verbatims, suivie de plusieurs relectures au besoin. À ce stade, des annotations initiales sont effectuées, avec l'inscription de mots-clés à chaque ligne d'un verbatim.
2. Identification d'une thématique : Après la familiarisation, il est nécessaire d'identifier les thèmes ou les sujets clés qui émergent des données. Ainsi, à suite la de la familiarisation de chaque verbatim, l'annotation initiale est revisitée pour identifier les thématiques récurrentes.
3. Indexation ou codification : Une fois les thèmes identifiés, les données sont indexées ou codifiées pour regrouper les informations pertinentes sous ces thèmes. Durant cette étape, un nettoyage des thèmes identifiés est effectué, conservant les sujets fréquents sous forme

de codes (nœuds dans Nvivo), tandis que ceux qui apparaissent peu fréquemment ou seulement dans quelques entretiens sont retirés.

4. Catégorisation : Les données codées sont ensuite organisées en catégories pour faciliter l'analyse et la compréhension. À ce stade, lorsque possible, les codes similaires sont ajustés pour des synonymes plus englobants. Les codes spécifiques et récurrents sont conservés et associés à des codes parents.
5. Cartographie ou thématization et interprétation ou modélisation : Enfin, les données sont cartographiées pour visualiser les relations entre les catégories, et une interprétation plus approfondie ou une modélisation est réalisée pour comprendre les résultats.

L'analyse des données d'observation, des données documentaires et des entretiens a suivi ces étapes itératives. Lors de l'analyse des entretiens, les thèmes ont été obtenus de manière inductive. C'est-à-dire que les catégories et les thèmes sélectionnés proviennent d'idées et de concepts explicitement mentionnés par les participants. Par la suite, l'approche critique a mobilisé ces thèmes inductifs pour les insérer dans une perspective déductive des relations de pouvoir et de désir informées par les perspectives foucauldienne et deleuzienne. Pour mener à bien cette analyse, la plateforme Nvivo a été utilisée pour créer des nœuds et des catégories, ainsi que des cartes conceptuelles reflétant l'analyse des données.

Critères de scientificité. Les critères de scientificité adoptés dans cette recherche respectent ceux proposés par Lincoln & Guba (1985), largement acceptés dans les recherches qualitatives en activités physiques et sportives. Ces critères ont été appliqués et intégrés à la thèse.

La crédibilité a été assurée grâce à un engagement prolongé dans le milieu, permettant ainsi une exposition et une compréhension approfondies du phénomène étudié. Une observation fine a permis d'identifier les problèmes les plus pertinents relatifs au sujet de recherche. La triangulation méthodologique a permis de récolter des données sur le même phénomène à partir de multiples

sources. De plus, la collaboration du comité de thèse durant l'analyse et la prise en compte progressive des présupposés du chercheur ont contribué à renforcer la crédibilité des résultats obtenus.

La transférabilité des résultats a été garantie par une description riche de l'environnement, de la culture et de la clientèle ciblée, ainsi qu'une analyse détaillée des résultats et une saturation des données. Ces éléments permettent de présenter des apports transférables à des milieux et des populations similaires.

La fiabilité (confirmabilité) a été assurée par l'obtention de thèmes inductifs et la conservation d'une trace des étapes d'analyse, incluant la familiarisation, le codage et la thématization. Le chercheur s'est ainsi assuré que les résultats proviennent des données empiriques.

4.1.5 Considérations éthiques

Avant le début de chaque entretien, les participants ont reçu une feuille d'information détaillant l'objectif de la recherche. Simultanément, ils ont été mis au courant d'un document validant l'approbation éthique du bureau d'éthique et d'intégrité de la recherche de l'Université d'Ottawa. Tous les participants ont été expressément informés que leur participation était entièrement volontaire et que cela n'aurait aucune conséquence s'ils décidaient d'arrêter ou de se retirer de l'étude à tout moment. De plus, les participants ont été assurés que leur participation serait confidentielle, et des mesures de protection des informations personnelles ont été mises en place tout au long du processus, y compris le codage, l'enregistrement et la transcription des entretiens.

Diverses considérations éthiques ont été rigoureusement suivies pour garantir la sécurité des participants. Leurs noms sont restés confidentiels tout au long de l'étude et lors de la diffusion des résultats. La confidentialité des données recueillies, y compris les enregistrements, les

transcriptions des entretiens et les notes d'observation, a été garantie grâce à l'attribution d'un code alphanumérique unique à chaque participant. Les enregistrements ont été détruits après la transcription. De plus, chaque participant a donné son consentement éclairé, précis et détaillé avant le début de l'entretien (voir [Annexe C](#)).

CHAPITRE 5

RÉSULTATS

Ce chapitre présente les résultats issus de l'analyse des données recueillies au cours de cette recherche. Il est essentiel de souligner que le paradigme de la théorie critique, et plus particulièrement une perspective poststructuraliste, constituent les fondements paradigmatiques et théoriques de cette étude. Ces apports paradigmatiques et théoriques encadrent l'analyse visant à répondre à la question principale de cette thèse : quels éléments culturels propres aux centres de conditionnement physique influencent certaines pratiques ayant des répercussions potentiellement nuisibles sur la santé des usagers masculins?

Pour répondre à cette question, dix participants masculins, recrutés en pleine pandémie de COVID-19, ont volontairement partagé leurs expériences liées à leurs pratiques dans les centres de conditionnement physique au cours d'entretiens semi-dirigés. Tous les participants de cette étude sont des hommes qui s'entraînent depuis plus d'une année. En moyenne, leur fréquence d'entraînement atteint $3,6 \pm 1,4$ entraînements par semaine avec une étendue allant de 1 à 5 entraînements par semaine. Leur temps d'entraînement par séance en centres de conditionnement physique avoisine l'heure et quart (71 ± 13 min) allant de 50 à 90 minutes. L'indice de masse corporelle moyen de ces derniers est de $27,8 \pm 3,3$ kg/m², [21,8 : 38,1 kg/m²]. La majorité d'entre eux sont caucasiens (8), un participant est d'origine afro-américaine (1) et un autre d'origine hispanique (1). L'âge moyen est de $26,4 \pm 4,4$ ans, le plus jeune ayant 20 ans et le plus âgé, 35 ans. Finalement, sept hommes se définissent comme hétérosexuels alors que trois se définissent comme gays. Après l'analyse des résultats, il a été constaté qu'aucune des variables présentées dans le tableau 1 (âge, ethnicité, orientation sexuelle, taille, poids, IMC, nombre d'entraînements par semaine et temps d'entraînement par séance) n'exerce une influence individuelle sur ces derniers.

Les données ont été collectées à l'aide de vidéoconférences entre 2020 et 2021, auprès de sujets fréquentant principalement les centres de conditionnement physique de la région de Gatineau et d'Ottawa, situés au Québec et en Ontario, au Canada.

Tableau 1.

Caractéristiques des participants

Participants (noms fictifs)	Âge	Ethnicité	Orientation sexuelle	Taille (cm)	Poids (kg)	IMC (kg/m ²)	Entr./sem	Temps/séance (min)
Marco	30	Caucasien	Hétéro	173	88,2	29,9	5	75
Nabil	20	Caucasien	Hétéro	170	84,5	29,3	4	90
Brandon	25	Caucasien	Gai	180	74,1	22,9	4	50
Viktor	22	Caucasien	Hétéro	178	69,1	21,8	5	90
Gaston	21	Caucasien	Hétéro	183	84,5	25,2	5	75
Ricardo	22	Hispanique	Hétéro	168	74,5	26,4	4	70
Hugo	27	Afro-américain	Hétéro	175	88,6	28,9	5	90
Étienne	35	Caucasien	Gai	170	109,1	37,7	1	60
Julien	33	Caucasien	Gai	188	94,1	26,6	2	50
Cédrick	29	Caucasien	Hétéro	183	97,7	29,2	3	60

5.1 Établissement des codes, des catégories et des thèmes

5.1.1 Familiarisation avec le corpus de données

Après avoir transcrit les verbatims, avant même de commencer le processus d'annotation, il était essentiel de procéder à une lecture approfondie et à des relectures du matériel d'entrevue. Cette étape a permis au chercheur principal de se familiariser avec la richesse du contenu de chaque entretien. Ensuite, le processus d'annotation a débuté. Pour chaque ligne de l'entretien, un à quelques mots-clés ont été notés dans la marge pour résumer le contenu de la ligne ([Annexe D](#)). Ce processus a généré une grande quantité de matériel, comprenant certains termes insignifiants et d'autres bien plus pertinents. Cette étape a été répétée pour l'ensemble des verbatims. Au fil de la lecture des verbatims, certains synonymes sont apparus. Dans un souci de concision, lorsque cela était possible, les synonymes ont été remplacés par des termes plus généraux, appelés codes.

5.1.2 Codes

Lors de l'annotation des verbatims, un grand nombre de codes ont été générés ([Annexe E](#)). Certains de ces codes étaient fréquemment utilisés à travers tous les verbatims, tandis que d'autres étaient moins courants et semblaient davantage refléter des expériences individuelles que des expériences partagées. À ce stade, l'outil NVivo a été employé pour identifier les codes les plus fréquemment utilisés. Une analyse plus poussée, réalisée avec l'aide de l'outil de codage de NVivo, a permis de distinguer plus clairement les codes les plus pertinents et récurrents de ceux qui revêtaient moins d'importance. La figure 1, démontre l'utilité d'Nvivo dans ce discernement. L'exemple annexé montre que le code « médias » est retrouvé dans les 10 Verbatims (« files ») pour un total de 111 passages alors que le code « accoutrement » n'apparaît que dans deux des dix verbatims pour un total de 3 citations.

Figure 1.

Exemple de codes, fréquences et références en texte.

Name	Files	References
Médias	10	111
Accoutrement	2	3

En tout, près de 80 différents codes ont été cumulés ([Annexe E](#)). Parmi ces codes, les plus fréquemment utilisés comprennent plus de 100 références dispersées dans les 10 entretiens. Les codes moins populaires, en revanche, contiennent de 1 à 5 références réparties dans 1 à 3 entretiens. Pour certains de ces codes moins fréquemment utilisés, il a été possible de les combiner avec d'autres codes similaires, tandis que d'autres ont simplement été mis de côté au profit des codes plus récurrents pour la suite de l'analyse.

Dans l'ensemble, la *génération* de codes a principalement suivi une approche inductive. Cette approche se fonde essentiellement sur l'information tirée des données pour développer les thèmes (approche de « bottom-up ») (Smith & Sparkes, 2016). Dans cette recherche, les codes obtenus à partir de l'analyse inductive sont sémantiques et font référence spécifiquement à ce qui a été transcrit textuellement et explicitement exprimé. En revanche, certains des codes générés ont suivi une approche plus déductive. Ces codes sont latents et abordent des thèmes implicites déduits des données recueillies.

5.1.3 Catégories

Les catégories relèvent d'un niveau d'analyse supérieur à celui des codes. Lorsque plusieurs codes similaires (ex. grosseur, bras, musculature, graisse, etc.) ont été produits, le chercheur vient à agencer ces derniers sous une catégorie. Dans l'exemple précédent, les codes énumérés rapportent

tous au corps, à la description de sa composition et sa forme. Ainsi, une catégorie nommée « morphologie » sert de terme englobant pouvant référer aux codes qui la composent.

5.1.4 Thématisation

La thématisation est l'étape finale de la conceptualisation dans l'analyse des résultats. Elle regroupe les éléments subordonnés (catégories et codes) et leurs concepts sous-jacents sous un ou plusieurs thèmes qui répondent à la question de recherche. Une fois les thèmes élaborés, une dernière lecture des verbatims a permis de les mettre au test, de les raffiner et de s'assurer qu'ils soient robustes, détaillés et pertinents.

Un total de 4 thèmes principaux seront présentés. Ces thèmes rassemblent des sujets communs partagés par les différentes catégories qui les composent et offrent un point d'ancrage pour interpréter ces dernières.

Tableau 2.

Les 4 thèmes et leurs catégories respectives (voir aussi [Annexe F](#))

Thèmes et catégories			
Thème 1 <u>Culture des gyms</u>	Thème 2 <u>Apparence</u>	Thème 3 <u>Performance</u>	Thème 4 <u>Violences</u>
<i>Catégories</i>	<i>Catégories</i>	<i>Catégories</i>	<i>Catégories</i>
1.1 Espace	2.1 Préoccupations	3.1 Objectifs et dépassement	4.1 Exogènes
1.2 Appareils	2.2 Comparaison	de soi	4.2 Endogènes
1.3 Interactions	2.3 Insatisfaction	3.2 Acteurs en santé	
1.4 Identités		3.3 Recherche et connaissances	
1.5 Surveillance		3.4 Drogues illicites	
1.6 Produits et Marketing		3.5 Suppléments licites	

5.2 Thème 1 - Culture des gyms

Le terme « culture » dans l'appellation du premier thème a été choisi pour refléter les aspects distinctifs (physiques, relationnels, identitaire, affectifs, etc.) relatés par les participants. La « culture des gyms » est un thème incluant six catégories. D'une perspective sociale, le mode de vie, les comportements acceptés, les systèmes de valeurs, l'art et les sciences sont des caractéristiques de groupe distinctives d'une culture. Ces traits distinctifs se retrouvent à la fois dans les récits des usagers et dans les caractéristiques des centres de conditionnement physique. Les usagers des centres de conditionnement physique fréquentent régulièrement ces lieux. Ils s'y rendent plusieurs fois par semaine et y passent une somme considérable de leur temps libre. Au sein de ce milieu structuré, un amalgame d'*agencements*, d'échanges d'énergie et d'interactions s'opère. Ces interactions font partie intégrale de « l'expérience » des centres de conditionnement physique. Une description détaillée du milieu permettra de situer les participants et de comprendre en quoi les attributs d'un centre de conditionnement physique façonnent l'expérience partagée par les participants. Bien que les participants ne fréquentent pas tous le même centre de conditionnement physique, il est possible de relever certaines caractéristiques principales

communes à chaque modèle d'affaires de ces institutions. Pour illustrer ces caractéristiques, nous prendrons l'exemple d'un centre de conditionnement physique spécifique qui esquisse le portrait de ces environnements. Dans la catégorie intitulée « Espace », nous présenterons une description physique de l'environnement, suivie d'une description des composantes virtuelles qui y sont associées.

Par la suite, un volet sera dédié à la description des « appareils » qui fournissent ces lieux. Les participants interviewés mentionnent que la variété et la qualité de l'équipement offert par les centres de conditionnement physique sont un aspect important dans la sélection du centre. Voilà pourquoi cette section présentera en détail les équipements que l'on peut retrouver dans le centre de conditionnement physique contemporain. Le marché des centres de conditionnement physique étant très concurrentiel, ceux qui désirent développer et maintenir une clientèle n'ont d'autre choix que d'offrir des services et de l'équipement similaire à ce que la concurrence présente. C'est pour cette raison que l'équipement du centre sélectionné se retrouve dans la majorité des CCP commerciaux de même envergure. Nous présenterons donc la multitude d'équipements que l'on retrouve dans les centres de conditionnement physique et leurs raisons d'être. Cette étape apprêtera la table pour aborder la troisième catégorie de la culture des gyms : « interactions ».

Les interactions sont nombreuses et constituent vraisemblablement la composante la plus riche du thème de la culture des gyms. Dans cette sous-section, les interactions que nous explorerons seront divisées en trois parties distinctes : les interactions des usagers entre eux, les interactions des usagers avec les équipements et les interactions des usagers avec les miroirs. Nous verrons que dans certaines circonstances les interactions entre usagers peuvent être encouragées, alors que d'autres les dissuadent. Elles peuvent avoir lieu dans différents « quartiers » de l'espace et leur nature s'y rapporte souvent. Les interactions entre l'utilisateur et les appareils évoquent des notions de commensalisme et elles aussi varient avec le type d'équipement utilisé. Enfin, les

relations entre les usagers et les miroirs peuvent elles aussi être multiples et dirigées envers soi ou envers les autres. Cet aspect des interactions sera aussi discuté dans une autre catégorie du thème de la culture des gyms, à savoir celle de la « surveillance ».

« L'identité » est la quatrième catégorie abordée dans le thème de la culture de gyms. Les centres de conditionnement physique offrent un potentiel majeur dans la construction d'une identité. Le potentiel transformateur de ces lieux permet aux usagers la possibilité de modifier plusieurs facettes de leur identité. On compte parmi ces facettes, les mœurs, les attitudes, l'image, entre autres. Il arrive parfois qu'une personne ressente une dissonance entre la personne-machine qu'elle se sent être et celle qu'elle projette ou qui est perçue par les autres. Dans de tels cas, les usagers qui s'adonnent à un entraînement répétitif le font souvent dans l'espoir de confectionner une identité qui leur est authentique, ou du moins de réduire l'écart entre l'identité qu'ils revendiquent et celle qu'ils projettent. Bien que les motivations à l'entraînement puissent parfois être d'ordre identitaire, les centres de conditionnement physique ne sont pas le théâtre de la création d'une seule identité. Au contraire, une myriade d'identités coexiste dans ces milieux. Elles s'expriment sous plus d'une forme, mais d'ordre général l'apparence et les comportements sont les deux facteurs les plus déterminants. Dans la description de cette catégorie, nous explorerons certaines des identités variées que l'on peut rencontrer dans les centres de conditionnement physique et en quoi elles se distinguent les unes des autres.

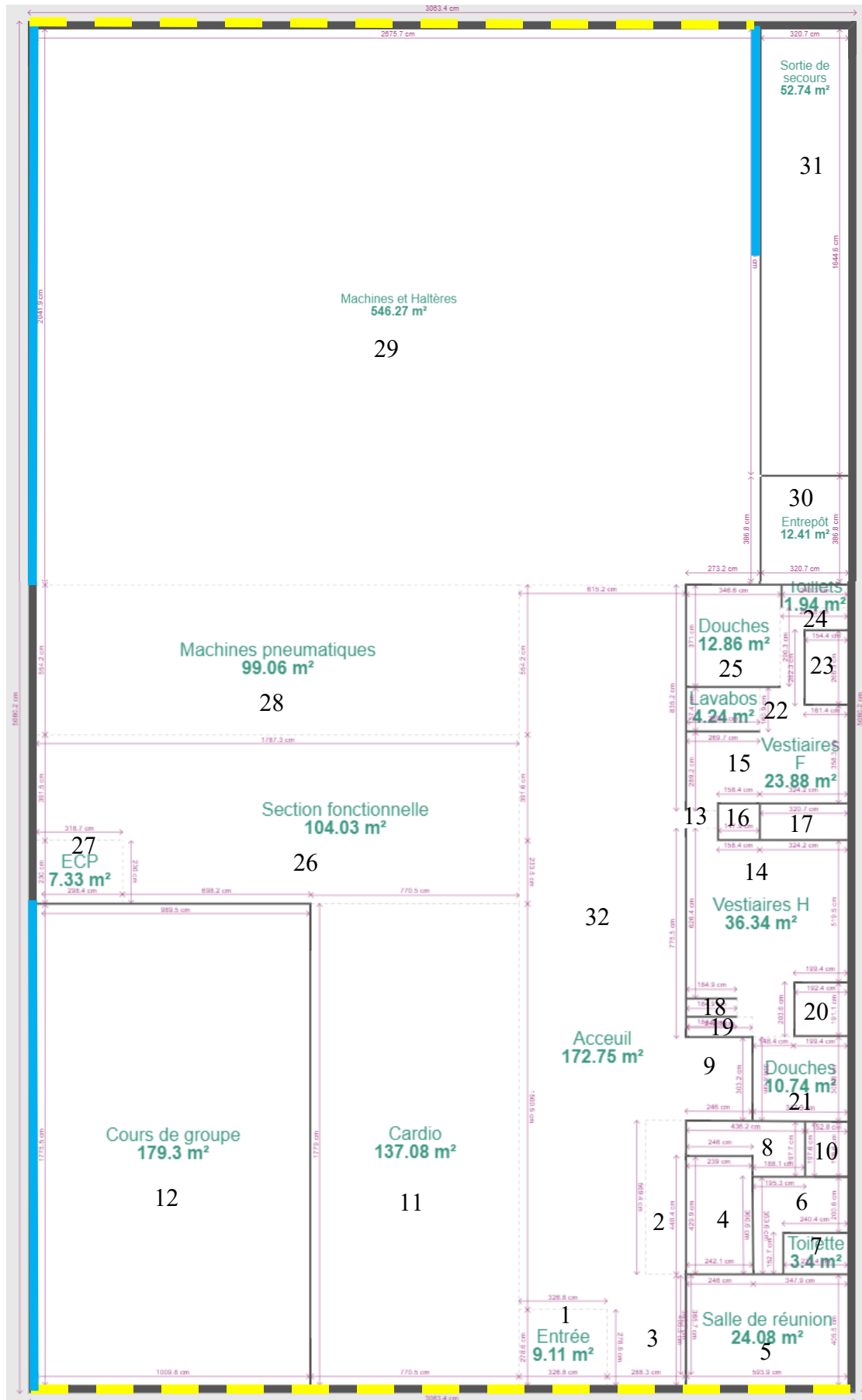
La cinquième catégorie incluse dans le thème de « culture de gym » est celle de la « surveillance ». Dans cette partie de l'analyse, nous profiterons de la description physique des lieux d'emblée avec les extraits des Verbatims pour mettre en évidence l'aspect crucial et récurrent de la surveillance présente dans les centres de conditionnement physique et chez leurs usagers. Nous verrons en quoi la disposition des centres, le sectionnement des lieux, les miroirs, et autres, favorisent l'art de la surveillance dans ces milieux.

Finalement, la sixième et dernière catégorie présentée dans le thème de « culture des gyms » est celle des « produits et marketing ». Les produits, les services et le marketing faits et offerts dans les centres de conditionnement physique sont très distinctifs et propres à ce milieu. Dans cette section, nous présenterons les produits offerts ainsi qu'une brève description de leurs objectifs. Cette démarche sera également répétée pour les services disponibles. Enfin, nous concluons cette section en offrant un aperçu des pratiques de marketing dans le contexte des centres de conditionnement physique.

5.2.1 Catégorie #1 - Espaces

Espaces physiques. La Figure 2 présente un schéma illustrant la disposition et la superficie approximative du centre de conditionnement physique choisi pour l'ethnographie. En arrivant devant le centre en question, vous êtes accueilli par un imposant bâtiment vitré qui permet aux curieux d'observer les activités se déroulant à l'intérieur (zone pointillée en jaune sur la Figure 2). Cette façade vitrée s'étend sur environ 30 mètres de large et 2,5 mètres de hauteur. Près du centre de cette façade vitrée se trouve une double porte également en verre, qui constitue l'entrée principale du centre de conditionnement physique. Une fois l'entrée franchie, le regard se rend jusqu'à l'autre bout du local, 50 mètres de profondeur plus loin, pour réaliser que le mur opposé à l'entrée est une image miroir; un autre 30 mètres vitrés de largeur.

Figure 2.
Plan approximatif du CCP



L'espace est vaste, avec une grande aire ouverte et des plafonds atteignant environ 6 mètres de hauteur. À l'oreille, une symphonie des bruits mécaniques provenant des appareils cardiovasculaires de gauche (Figure 2, 11) se mêle à la musique d'ambiance discrète et aux sons métalliques émis par les haltères dans la salle du fond (Figure 2, 29). Des chansons populaires francophones enchaînent les mélodies anglophones pour former une trame sonore à peine perceptible.

La réception est équipée de deux ordinateurs, d'une imprimante et, le plus souvent, de piles de dossiers de clients. Environ deux mètres derrière le comptoir et les employés se dresse un mur dédié aux suppléments sportifs. Des contenants de toutes tailles, arborant des étiquettes aux couleurs vives, s'empilent les uns sur les autres. De chaque côté des pots se trouvent deux réfrigérateurs. Le plus petit, à droite, propose une sélection de bouteilles trapues contenant des boissons sportives commerciales (pré, intra et post-entraînement) de toutes les couleurs. Le grand réfrigérateur à gauche offre quant à lui une variété de plats et de collations congelés spécialement conçus par la franchise.

De l'autre côté de la réception et des pièces précédemment décrites, une superficie similaire se divise en deux sections principales : la zone cardio (Figure 2, 11) et la salle de cours de groupe (Figure 2, 12). Dans la zone cardio, trois rangées d'appareils d'entraînement cardiovasculaire se chevauchent (voir catégorie « Appareils »). Les appareils font tous dos à l'accueil et face aux vitres à demi givrées de la salle de cours de groupe et aux télévisions qui les surmontent. Ils sont espacés d'à peine 30 centimètres les uns des autres en largeur et d'environ un mètre en profondeur.

Dans la salle de cours de groupe, le mur adjacent à la section fonctionnelle et à la salle d'évaluation de la condition physique (Figure 2, 27) est chargé d'équipements (voir catégorie « Appareils »). Il en est de même pour les vitres givrées qui séparent la salle de cours de groupe de la section cardio. Le mur en face de l'entrée est entièrement équipé de grands miroirs qui s'étendent

du sol au plafond et d'un mur à l'autre. Au milieu de ces miroirs, une petite estrade d'environ un décimètre de hauteur et de 4 mètres de large s'étend à environ 1 mètre devant les miroirs. À l'autre extrémité de la salle, près des vitres donnant sur l'extérieur, se trouve une grande station multifonctionnelle en forme de « X » au centre de l'espace. Deux poutres en forme de « I » coupent l'espace au centre de chaque tiers de la pièce pour des raisons structurelles. Cependant, elles ont également été adaptées pour offrir un équipement d'entraînement spécifique.

Comme illustré dans la Figure 2 (26), un espace fonctionnel est adjacent à la salle de cours de groupe et à la zone cardiovasculaire. Cet espace est équipé d'un long tapis de gazon synthétique d'environ un demi-mètre de large, s'étendant sur toute la longueur de la section, depuis l'aire d'accueil jusqu'à la salle d'évaluation de la condition physique. À l'exception du tapis de gazon synthétique, le reste de la section fonctionnelle est recouvert d'un plancher flottant. Juste à côté de la salle d'évaluation de la condition physique, et sur environ la moitié de la section fonctionnelle siège une grande structure en fer (« Rig »). Cette structure offre de nombreuses caractéristiques et altérations permettant une variété d'exercices fonctionnels. Les poutres de 5 cm par 5 cm sont à équidistance les unes des autres et culminent à environ 3 mètres de haut. Au sommet, les poutres sont reliées par des barres transversales noires « Monkey bar » qui permettent aux clients de se balancer d'un bout à l'autre de la structure.

La salle d'évaluation de la condition physique occupe le coin de l'aire fonctionnelle et est adjacente à la salle de cours de groupe. À l'intérieur, on y trouve un ergocycle, un bureau avec un ordinateur et deux chaises. Les murs blancs et l'éclairage néon donnent à la pièce une ambiance évoquant une salle d'opération. Parmi les services offerts par le centre, l'évaluation de la condition physique est l'une, sinon la première, séance avec l'entraîneur. Cette salle et les tests qui y sont réalisés constituent l'une des premières étapes d'intégration pour les nouveaux clients. Le puissant système de son provenant de la salle de cours de groupe, couplé à une isolation acoustique

insuffisante, donne l'impression que la pièce partage un mur avec une boîte de nuit. Un coin du bureau est encombré de feuilles remplies de chiffres et de normes, tandis que les tiroirs renferment divers appareils d'évaluation, tels que des dynamomètres (utilisés pour mesurer la force de préhension) et des adipomètres (pinces métalliques servant à saisir et mesurer l'épaisseur de la graisse sous-cutanée).

En continuant de se diriger vers le fond du centre, on rencontre ensuite la section des machines pneumatiques. Cet espace occupe une aire semblable à celle de la section fonctionnelle. Cependant, la principale différence réside dans l'équipement et les mouvements qui y sont pratiqués. Vis-à-vis l'aire fonctionnelle et la section des machines pneumatiques se trouvent les vestiaires. En faisant face aux vestiaires, on distingue bien la séparation de deux aires distinctes. Le vestiaire des hommes à droite et le vestiaire de femmes à gauche. Les vestiaires n'offrent pas de porte battante, mais plutôt un corridor d'accès pour obstruer le regard. Les vestiaires des hommes et celui des femmes ne sont pas tout à fait une image miroir l'un de l'autre, mais le contenu et l'aire occupée sont comparables. D'un côté comme de l'autre, la première division est celle des vestiaires (Figure 2, 14 et 15). Dans cet espace, des bancs de bois unis (similaire à celui séparant la section cardio de la section fonctionnelle) surmontés de minces casiers d'environ un mètre et demi de hauteur font le tour de la pièce. Au centre de cet espace, un ensemble de casiers dos à dos divise visuellement la pièce, qui serait autrement à aire ouverte.

La seconde division est la zone des lavabos (Figure 2, 18 et 22). Tout près, un sauna sec de bois traité avec un éclairage tamisé est aussi à la disposition des usagers (Figure 2, 20 et 23). Quelques toilettes fermées et urinoirs (Figure 2, 19 et 24) occupent le coin des vestiaires. Finalement, des douches (Figure 2, 21 et 25) occupent le deuxième plus grand espace des vestiaires dans les deux cas. Environ une dizaine de pommes de douche sont réparties dans une grande pièce cubique dont les murs et le sol sont revêtus de petites tuiles quadrillées blanches. Étrangement, les

douches des hommes, contrairement à celles des femmes, n'offrent que trois douches closes à l'aide de séparateurs et d'un drap en plastique. La grande majorité des douches dans le vestiaire des hommes sont à aire ouverte alors que celles dans le vestiaire des femmes sont individuelles.

En poursuivant vers le fond du centre de conditionnement physique, après la section de machines pneumatiques et les vestiaires vient la salle abritant la plus grande aire d'entraînement : celle des machines et des poids libres (voir Figure 2, 29). Au début de la section, tout près des machines pneumatiques, se trouve un ensemble de machines à charger destinées à l'entraînement de différents groupes musculaires. Ces appareils s'étendent jusqu'au mur vitré donnant sur l'extérieur. L'intégralité de cette section est densément occupée par les machines, mais à proximité des vitres, elles laissent place à des bancs et des haltères libres. Le mur que partagent la salle de machines et d'haltères et l'aire des machines pneumatiques est entièrement couvert de miroirs d'environ deux mètres de haut. Les haltères libres et plusieurs autres appareils sont disposés de manière à faire face aux miroirs en s'exerçant. Le mur du côté opposé possède lui aussi une partie couverte de miroirs. Ces miroirs sont aussi présents à partir des vitres donnant sur l'extérieur, mais ils ne s'étalent pas sur l'entièreté de sa surface du mur. Ils cèdent plutôt la place à des panneaux publicitaires muraux et une structure de bois ancrée au mur qu'on appelle un espalier. Cette partie de la salle dispose d'une large structure à stations multiples utilisant des mécanismes de poulies pour offrir une variété de mouvements et de résistances aux utilisateurs. Cette dernière est installée directement devant la courte section de miroirs.

Espaces virtuels. De nos jours, les centres de conditionnement physique ne sont pas simplement restreints à un espace physique. Afin d'attirer le plus grand nombre d'abonnés possible, les centres de conditionnement physique proposent également un espace virtuel. Le centre examiné dans cette étude ethnographique ne fait pas exception à cette tendance. Comme la grande majorité des centres de conditionnement physique commerciaux, il dispose d'un site web. Lorsqu'une

personne se connecte à ce site, il est automatiquement redirigé vers un menu d'accueil aux couleurs de la franchise. Ce menu d'accueil est dominé par une bannière défilante qui présente les services offerts ainsi que les promotions en vigueur. Au sommet de la page d'accueil, des onglets titrés offrent aux visiteurs des raccourcis pour faciliter leur navigation. En faisant défiler la page vers le bas, différents abonnements et leurs tarifs sont mis de l'avant. Dans le coin supérieur droit de la plateforme, les visiteurs ont la possibilité de s'inscrire ou de prendre rendez-vous pour une consultation. De plus, ils peuvent s'abonner à une infolettre, trouver un centre dans leur région et télécharger l'application mobile de la franchise.

L'application mobile du centre de conditionnement physique est maintenant presque indispensable. Auparavant, les membres disposaient de cartes d'identification munies d'un numéro et d'un code-barres. Lors de leur visite au centre, les utilisateurs devaient « scanner » leur carte pour obtenir l'accès. Cette étape permettait d'ouvrir leur dossier virtuel sur l'ordinateur de la réception et de vérifier que leur compte était en règle. Aujourd'hui, le processus est similaire, mais l'application mobile a remplacé la carte de membre. Bien sûr, l'application offre bien plus qu'un simple code-barres. Elle permet de recueillir diverses informations sur les habitudes des clients et de leur transmettre des informations importantes. Par exemple, elle informe les clients du montant et de la date du prochain paiement, ainsi que des prochains rendez-vous avec un professionnel. De plus, l'application génère des statistiques, telles que le nombre moyen de visites par semaine. Ces informations sont affichées sur la page principale de l'application, car elles deviennent une source de motivation extrinsèque pour les clients, en particulier dans le cadre du système d'abonnement à ristournes (voir produits et marketing)

5.2.2 Catégorie #2 - Appareils

Comme évoqué précédemment, dès que l'on pénètre dans le centre de conditionnement physique, l'aire d'entraînement cardiovasculaire se trouve à gauche. Elle propose un total de huit types d'appareils différents. Disposés en trois rangées, on trouve initialement deux ergorameurs Concept 2 dans le coin qui longe le mur de vitres donnant sur l'extérieur et la salle de cours de groupe. En se déplaçant vers le centre de la section, toujours dans la même rangée, se trouvent quatre vélos d'entraînement « couchés ». Ce type de vélo offre un confort supérieur grâce à une selle plus large et un soutien lombaire. Le pédalier de l'appareil est également positionné à l'avant, permettant ainsi à l'utilisateur d'adopter une posture plus étendue. À droite de cette rangée, on trouve deux vélos stationnaires de spinning et quatre autres vélos d'entraînement conventionnels. À la différence des autres vélos d'entraînement, les vélos stationnaires de spinning sont dotés d'un bras de pédalier directement relié à la roue d'entraînement, tandis que les freins fonctionnent grâce à une résistance mécanique plutôt que magnétique.

Dans la deuxième rangée, derrière les ergorameurs et les vélos d'entraînement en position allongée, on trouve six tapis roulants disposés côte à côte. Ces appareils sont relativement massifs par rapport aux autres équipements de cette section, et ils sont équipés de rampes de sécurité de chaque côté de la courroie, au niveau du thorax de l'utilisateur. Toujours dans la deuxième rangée, derrière les vélos de spinning, on trouve des elliptiques qui occupent pratiquement toute la rangée, à l'exception de trois « StairMaster ». Enfin, dans la troisième et dernière rangée, la plus proche de l'accueil, on retrouve les mêmes appareils que dans la deuxième rangée, en nombre et dans un ordre presque identique.

Dans la salle de cours de groupe, un autre ensemble d'équipements est utilisé pour les séances d'entraînement. Axées sur le concept d'entraînement fonctionnel, qui repose sur l'utilisation du poids corporel comme résistance, les installations de cette salle sont principalement

des accessoires destinés à être associés au corps de l'utilisateur pour modifier l'angle de la résistance et jouer avec les leviers de force afin d'ajuster l'intensité de l'effort.

Dans un coin de la salle de cours de groupe, un espace est entièrement dédié au rangement de ce type d'accessoires. On y trouve plusieurs bâtons lestés de 8 à 12 lb, un chariot rempli de paires de poids libres variant de 2,5 à 12 lb, des ballons lestés de 5 à 30 lb, des tapis de glisse « slider », des cordes à sauter, des bosus, des ballons suisses et des tapis d'étirements. À l'arrière de la salle, une station d'entraînement en forme de "X" appelée la « Synergie 360 » occupe la majeure partie de l'espace. Le nom « Synergie 360 » provient du fait qu'elle offre des stations d'entraînement sur chacune de ses quatre faces.

L'aire d'entraînement fonctionnel propose également une variété d'accessoires similaires. Les utilisateurs ont accès à plusieurs bandes élastiques de différentes résistances, des blocs de yoga, des disques de glisse (gliding disks), des roulettes pour l'entraînement du tronc (abroller), des bâtons lestés, des bosus et des ballons suisses. En complément de ces accessoires, un traîneau à plaques peut être poussé ou tiré sur le tapis de gazon synthétique. Enfin, la structure d'entraînement propose plusieurs stations, dont des barres parallèles pour réaliser des « dips », un « landmine », plusieurs barres de « chin-up », ainsi que quelques accessoires pour le rangement des barres olympiques lors de mouvements tels que les squats et les soulevés de terre (deadlift).

Contrairement à la salle de cours de groupe et à l'aire fonctionnelle, la section des machines pneumatiques est équipée exclusivement d'appareils de la marque « Spek ». Ces machines présentent toutes une configuration similaire, avec un banc sur lequel l'utilisateur s'assoit. Leur forme varie en fonction des groupes musculaires ciblés. Un système de pistons est associé aux parties mobiles de ces machines. Lorsque ces parties bougent, les pistons compriment l'air à l'intérieur, offrant ainsi une résistance variable tout au long du mouvement. Cette ingénierie permet de générer une tension additionnelle conforme à l'avantage et au désavantage mécanique de chaque

mouvement effectué. Certaines machines offrent quelques variantes de mouvements possibles, mais la plupart d'entre elles sont conçues pour une fonction spécifique, c'est-à-dire qu'une machine équivaut à un mouvement.

C'est toutefois dans l'aire des machines et des haltères que réside le cœur des appareils. Dans cette section, les machines quadrillent le territoire à la manière des édifices d'une ville. Des artères perpendiculaires sillonnent entre les machines de la section qui se nomme « Hammer Strenght ». Ces machines monochromes sont costaudes. Leurs fondations blanches en alliage métallique sont solides et lourdes. La plupart de ces machines possèdent sur leur charpente de courts piliers métalliques et cylindriques en acier inoxydable sur lesquels reposent plusieurs plaques de poids amovibles pesant de 2,5 lbs à 45 lbs. En contraste avec la base de soutien blanche des appareils, toutes possèdent une partie mobile en noir. Ces parties mobiles de l'appareil sont munies de coussins ou de poignée pour offrir un point d'appui confortable duquel l'utilisateur transfère la force générée. Ces pièces en mouvement ont elles aussi des appendices cylindriques sur lesquels déposer la charge désirée. Chacune des machines offre aussi un banc noir rembourré sur lequel œuvrent les usagers. La particularité de ces machines réside dans le système de cames utilisé pour modifier le levier de force et de rediriger la tension créée par la charge lors du mouvement.

Un autre type de machine que l'on retrouve dans cette section est nommée « Smith Machines ». Ces structures de 2 mètres de haut se composent d'une barre d'haltérophilie guidée par l'appareil. Elle ne peut se déplacer qu'à la verticale et une série de crochets permettent d'accrocher (« racker ») la barre à différentes hauteurs souhaitées. Les machines Smith sont prisées par les nouveaux initiés pour l'aspect sécuritaire supplémentaire qu'elles offrent.

Le dernier type de structure d'entraînement que l'on retrouve dans ce secteur est constitué des machines à poulie. Ces appareils offrent plusieurs fronts d'entraînement, avec une variété d'ajustements et d'accessoires disponibles. Les structures à poulies sont très convoitées pour deux

raisons; elles sont peu nombreuses et contingentées, et elles permettent l'exécution et la combinaison d'exercices que les autres appareils n'offrent pas.

Le reste de la superficie de la section des machines et haltères est occupée par des tapis pour exercices au sol, des bancs à inclinaison variable pour les développés couchés et des étagères de paires de poids libres partant de 2.5 lbs et allant jusqu'à 115 lbs.

5.2.3 Catégorie #3 - Interactions

Lors de l'analyse des verbatims, plusieurs formes d'interactions au sein des centres de conditionnement physique ont été rapportées. Ces interactions peuvent être retracées dans les discours des participants. Ces dernières ont été regroupées en trois types: 1) les interactions interpersonnelles, 2) les interactions avec appareils et équipements et 3) les interactions avec miroirs.

Les interactions interpersonnelles. Bien que ces interactions soient les plus évidentes, elles ne sont pas nécessairement les plus populaires. Elles peuvent être subdivisées en sous-catégories, à savoir 1) les conversations, 2) l'entraide, 3) la compétition et l'intimidation.

Conversations. Les conversations entretenues dans les gyms sont généralement légères et superficielles, ce que Cédric décrit comme des « *bro conversations* » (Cédric, p. 16). Trois sujets de conversation reviennent plus fréquemment que d'autres : les discussions sur les professions des interlocuteurs, les échanges portant sur l'apparence physique des usagers, et enfin les discussions relatives à l'entraînement en général. Lorsque les usagers abordent le sujet de leurs professions, il s'agit généralement de partager des anecdotes ou des expériences.

Lorsque le sujet de discussion porte sur l'apparence physique des usagers, la conversation prend généralement l'une des deux tangentes suivantes. Si les usagers masculins discutent entre eux de l'apparence d'une membre, ils échangent généralement des commentaires sur l'attrance

physique qu'ils éprouvent pour cette dernière, par exemple « Dude, as-tu vu cette fille-là, elle est en forme » (Cédric, 29 ans, p. 16). Comme le dit Hugo, « ...les gars quand ils voient une belle fille ça jase... » (Hugo, 27 ans, p. 11). À l'opposé, lorsque les usagers masculins discutent de l'apparence physique de leurs confrères, c'est pour exprimer leur admiration pour la grosseur des muscles du protagoniste. De manière générale, les participants rapportent ces échanges dans un contexte de flatteries et non de jugement. Ces remarques peuvent aussi prendre une tournure de flirt entre les usagers du même sexe, soit entre hommes, ou envers les femmes; « la « cruise » entre gars, il y en a beaucoup de ça! » (Julien, 33 ans, p. 18).

Le dernier des trois sujets de conversation principaux entre usagers masculins dans les centres de conditionnement physique est celui de l'entraînement. Dans ces conversations, les interlocuteurs partagent avec leurs pairs des informations sur leur nouvel entraînement, ou encore les nouveaux exercices qu'ils pratiquent. Souvent, ce partage d'informations se transforme en conseils. Viktor résume bien cet aspect en quelques mots : « ...j'ai l'impression que quand les gens vont se parler entre eux ça va être beaucoup en lien avec l'entraînement physique. Ça peut être en lien avec les exercices qu'ils font. Ils peuvent se donner des conseils... » (Viktor, 22 ans, p.14).

Mis à part les conversations, une autre forme d'interaction est couramment observable dans les centres de conditionnement physique, et ce particulièrement chez les usagers masculins; l'entraide. L'entraide ici fait référence plus particulièrement au concept de « spot », c'est-à-dire l'idée de s'entraîner avec un partenaire pour superviser le déroulement de l'exercice. Généralement, les partenaires d'entraînement sont prédéterminés, mais il arrive parfois que le « spotter », la personne qui supervise, ne soit pas un partenaire régulier d'entraînement. Cette forme d'interaction est mutualiste, c'est-à-dire qu'elle est avantageuse pour les deux parties, car les rôles sont généralement inversés entre les séries, permettant ainsi à toutes les personnes impliquées d'en tirer profit. Les participants qui mentionnent avoir participé à ce type d'interactions soulignent

l'importance de celles-ci lorsque l'objectif est de développer la force et de soulever de lourdes charges. « ...tu sais, on veut tous se pousser, donc on va y aller les deux ensembles et on va pouvoir se donner un « spot » puis se pousser... Que ce soit un « one rep max » au « bench » ou au squat, je pense que c'est important d'avoir quelqu'un avec toi » (Gaston, 21 ans, p. 11 & 15).

La compétition dans les centres de conditionnement physique est une forme d'interaction plus subtile, mais tout autant, sinon plus, prévalente que l'entraide. Elle est mentionnée par 9 des 10 participants, et certains d'entre eux la considèrent comme l'élément le plus représentatif de la culture masculine en centres de conditionnement physique. Pour de nombreux participants et usagers masculins, l'intégration de l'entraînement en centres de conditionnement physique commence souvent par la pratique de sports. L'origine compétitive des sports se reflète dans l'entraînement comme moyen et comme fin. D'une part, l'entraînement en centres de conditionnement physique et l'amélioration des performances qui l'accompagnent constituent un moyen d'être plus compétitif. D'autre part, il représente également une finalité lorsque les athlètes se retirent de leur sport et cherchent encore à assouvir leur désir de compétition. Dans ce cas, l'entraînement en centres de conditionnement physique devient la nouvelle, et souvent la seule, source de compétition.

« Tous les gens que je connais dans ma vie qui on fait du sport de haut niveau, une fois que ton sport de haut niveau n'est plus pratiqué, c'est très difficile psychologiquement pour ces personnes-là, puis souvent le gym ça va les sauver, ça va remplacer l'absence d'entraînement et de compétition » (Cédric, 29 ans, p. 17)

Bien que cette compétition puisse être dirigée envers soi-même, dans la plupart des cas, elle implique également la comparaison avec autrui. Les usagers masculins viennent à reconnaître leur corps comme un capital physique important dans lequel investir s'ils désirent se distinguer de la compétition et progresser dans une hiérarchie tacite propre aux centres de conditionnement physique. Dans les exemples fournis par les participants, cette motivation à la compétition est

principalement intrinsèque et repose sur des comparaisons avec des amis, des collègues et d'autres usagers masculins en centres de conditionnement physique.

« Beaucoup de monde qui s'entraîne ils veulent être le plus gros dans le gym ou le plus fort dans le gym. C'est quasiment une compétition malsaine » (Nabil, 20 ans, p. 12)

« C'est toujours l'amélioration de la performance, donc il y a toujours une compétition entre un et l'autre sur qui est le plus vite, qui est le plus fort, qui est capable de lever plus, qui est capable de se rendre plus loin. » (Étienne, 35 ans, p. 8)

Or, l'augmentation du capital physique et des performances n'est pas la seule justification de cette compétition. Il semble que participer à cette compétition permette également d'élever implicitement son rang dans le centre de conditionnement physique. En effet, à l'instar d'une hiérarchie, les participants font souvent référence à des *niveaux* en parlant de différents usagers masculins. Être compétitif et se démarquer à l'aide de prouesses (performances, morphologie, etc.) présentent d'autres avantages. Occuper une position élevée dans le classement social du centre de conditionnement physique s'associe à une hausse de la crédibilité de l'utilisateur masculin aux yeux de ses pairs, à une plus grande confiance en soi et à de meilleures chances dans le choix de partenaires intimes.

« Les gens veulent être esthétiques, ils veulent avoir des abdominaux, gros chest, gros bras. Pas parce que ça leur fait du bien, mais parce qu'ils pensent qu'ils vont pouvoir avoir une belle fille, que les gens vont être plus intimidés » (Cédric, 29 ans, p. 17)

Ce qui est corroboré par les propos de Gaston :

« De me sentir plus musclé... tu sais, là je suis plus confiant, ça l'a l'air niais, mais à approcher une fille tu sais, ou quoi que ce soit » (Gaston, 21 ans, p. 6)

Les interactions avec les appareils et l'équipement. Outre les interactions avec les humains, il existe une seconde catégorie d'interactions importantes dans les centres de conditionnement physique : les interactions avec les appareils et l'équipement. L'ethnographie et

l'analyse des entretiens révèlent deux utilités particulières à ces interactions entre les hommes et les machines. La première est un investissement, c'est-à-dire une relation où l'utilisateur investit ses ressources avec l'espoir d'un retour favorable sur sa santé, son apparence ou son bien-être. La seconde est une déclaration statutaire, ce que les usagers appellent « l'égo-lifting ». L'égo-lifting ici fait référence à la pratique de soulever des charges excessivement lourdes au détriment de la technique et de la sécurité, souvent motivée par le désir de démontrer sa force plutôt que de favoriser un entraînement efficace.

La nature de cette relation varie en fonction de certains facteurs, les plus déterminants étant l'expérience de l'utilisateur et le type d'appareil utilisé. Pour les nouveaux usagers, l'expérience peut parfois être accablante en raison de la complexité des opérations et du grand nombre de machines à apprendre à utiliser. Il arrive donc que les premières interactions hommes-machines soient intimidantes pour les nouveaux adeptes en centres de conditionnement physique. C'est là qu'entre en jeu le type d'appareil utilisé. Pour pallier cette situation, certains appareils offrent une porte d'entrée pour les nouveaux initiés; leurs interactions hommes-machines établissent un lien de confiance. À l'instar d'une personne de référence, certaines machines instruisent le client des muscles sollicités, du mouvement à exécuter et parfois même de la charge à utiliser. La structure de ces appareils guide le mouvement de l'utilisateur réduisant ainsi les risques de blessures. Ce type de relation de confiance homme-machine peut même être divisé en deux catégories. Dans l'exemple précédent, la machine est inanimée et lorsque l'homme s'y installe, à l'aide des ressources qu'il y investit, l'assemblage homme-machine s'anime. Dans d'autres circonstances, la machine est animée et elle induit plutôt le mouvement dans l'homme. Les tapis roulants en sont un exemple. Une fois de plus, cette interaction établit également un lien de confiance entre l'homme et la machine, car ces appareils d'entraînement en endurance fournissent souvent des informations sur les zones d'entraînement recommandées, collectant des données telles que la fréquence

cardiaque du participant et ajustant l'intensité de l'entraînement en fonction des objectifs de l'utilisateur. En fin de compte, l'utilisateur peut sélectionner le programme de son choix sur l'appareil et avoir confiance dans la programmation offerte.

Cependant, pour les usagers plus expérimentés, c'est l'homme qui reprend le contrôle de l'interaction avec les appareils. Les mêmes appareils sont à leur disposition, mais l'intensité et même le mouvement sont ajustés à la discrétion de l'utilisateur. Il peut choisir d'utiliser des haltères, des poids libres, des poulies, etc., et il détermine lui-même le mouvement à effectuer ainsi que les muscles sollicités.

La seconde utilité identifiée dans les interactions hommes-machines est l'aspect statutaire. Cette forme d'interaction se distingue de la précédente dans le rôle qu'entretient l'appareil, voire la charge. Dans la relation d'investissement, l'intensité, la charge ou le volume sont des moyens justifiant une fin. Par exemple lorsque Nabil mentionne « tu sais... admettons quand tu es rendu à 10 répétitions, d'en faire 2 de plus admettons juste pour... BIEN (emphase) déchirer le muscle. » (Nabil, 20 ans, p.12) on comprend que la charge sélectionnée et les répétitions exécutées sont combinées de manière à produire un stress mécanique suffisant pour induire une adaptation physiologique. Cependant, lorsqu'il s'agit de l'aspect statutaire de l'interaction hommes-machines, le rôle de la charge est tout autre. Dans cette relation, la charge véhicule un message. Hugo explique :

« J'ai vu dans le gym que oui vraiment ça pousse lourd... pour impressionner soit au niveau masculin ou féminin. Pour montrer aux autres qu'ils sont forts et... prouver à leurs amis qu'ils sont capables de pousser, je ne sais pas moi, trois plaques sur le bench press ou sur le dumbbell press 100 lbs dans chaque main sur un développé couché. Ça paraît très beau... mais est-ce qu'il a la bonne technique... plus ou moins » (Hugo, 27 ans, p.13)

Selon le raisonnement d'Hugo, le message est clair; la charge utilisée est synonyme de prestige. Pour certains, le prestige associé à la charge soulevée peut parfois être plus alléchant que

la sécurité procurée par une bonne exécution. Un jeu du risque s'instaure et dans certains cas, l'« ego-lifting » conduit à des blessures qui auraient autrement pu être évitées.

Les interactions avec les miroirs. La dernière forme d'interaction abordée dans cette analyse concerne les usagers masculins et leur relation avec les miroirs installés dans les centres de conditionnement physique. Comme pour toutes les autres interactions exposées, les raisons de ces interactions sont nombreuses et complexes. Cependant, elles partagent toutes un point commun: l'observation.

Les centres de conditionnement physique n'offrent pas d'indication explicite justifiant l'utilisation de miroirs à grande surface. Outre l'effet de grandeur qu'offrent ses surfaces réfléchissantes, la disposition des appareils laisse supposer que leur fonction principale est en lien avec un rétrocontrôle instantané, c'est-à-dire la capacité pour une personne à recevoir une rétroaction visuelle immédiate sur sa forme, sa posture, ou son exécution pendant l'entraînement. La très grande majorité, voire la totalité, des appareils dans la zone équipée de miroirs sont positionnés de manière à ce que l'utilisateur, une fois installé, soit face aux miroirs. Cette posture est également adoptée lorsque l'exercice ne requiert pas d'appareil. En d'autres termes, lorsque l'utilisateur utilise des poids et des haltères ou participe à des cours en salle de groupe, les usagers s'installent généralement de manière à pouvoir observer leur reflet dans les miroirs, même s'ils sont libres de faire face dans n'importe quelle autre direction, par exemple en regardant par les fenêtres donnant sur l'extérieur. À première vue, il semble que les usagers utilisent principalement les miroirs pour surveiller la forme de l'exercice qu'ils exécutent et éventuellement pour le corriger. Or les participants rapportent d'autres manières dont les usagers utilisent les miroirs dans les centres de conditionnement physique. Entre autres, les usagers masculins utiliseraient les miroirs pour évaluer leur propre physique. Les miroirs leur offrent un reflet de leur condition physique et des résultats de leur dur labeur, ou au contraire, de leur manque de rigueur. Cette évaluation visuelle

peut être réalisée de manière passive ou active. L'évaluation passive de leur condition physique s'articule autour de l'observation directe de leur morphologie. Par exemple, Julien expose le fait qu'il a toujours consacré ses efforts d'entraînement à l'amélioration de son apparence physique, tout en soulignant son impact positif sur sa perception de soi. Le processus implique la contemplation de sa propre image dans le miroir et une observation passive de son corps, contribuant ainsi à renforcer son estime personnelle :

« Je me sens mieux par rapport à moi-même en me levant le matin et en me regardant dans le miroir. Je quitte pour aller au travail puis j'ai les épaules qui sont relevées par en arrière, le torse bombé, tu sais, c'est comme je me sens fier de mon corps, donc je me sens fier de moi. » (Julien, p. 2)

En revanche, dans le cas d'Étienne, l'exercice d'observation passive de sa silhouette à travers le prisme des miroirs engendre des tourments, car son reflet ne rend plus compte de la vigueur de sa condition physique antérieure. Dans la séquence suivante, Étienne explique sa préférence pour les entraînements de groupe, mettant en avant les interactions plus conviviales qu'il y trouve par rapport à la contemplation solitaire de son apparence lors de séances d'entraînement individuelles devant le miroir :

« Je préfère encore même maintenant faire des entraînements soit en groupe ou semi-privé, parce que j'ai cette interaction-là et ça devient un entraînement qui a deux buts dont le social, puis y'a des bénéfices à ça... Pas juste moi dans le miroir à être choqué contre moi-même parce que je suis rendu que j'ai plus la « shape » physique que j'avais avant » (Étienne, p.13).

L'évaluation active, quant à elle, englobe l'observation de soi associée à une action. Outre quelques personnes qui contractent leurs muscles et adoptent des poses devant les miroirs, ou comme le dit Cédrick, « des gens qui flexent dans le miroir » (Cédrick, 29 ans, p. 12), la majorité des références à cette forme d'évaluation impliquent la supervision de l'exécution d'exercices.

5.2.4 Catégorie #4 - Identité

Lors de l'analyse des entretiens, l'un des aspects le plus communément rapportés par les participants est la variété des sous-cultures présente dans les centres de conditionnement physique. De plus, les hommes interviewés précisent qu'à l'aide des installations et des services offerts, les centres de conditionnement physique attirent davantage les membres de certaines sous-cultures et développent une réputation en lien avec leur clientèle. Les participants décrivent ces différents groupes à l'aide de stéréotypes qui seront présentés dans cette section.

L'utilisation de sous-groupes a permis de catégoriser les usagers masculins des centres de conditionnement physique tels que décrits par les participants. La liste des sous-groupes dans l'analyse est la suivante : les aînés, les adultes, les jeunes adultes, les usagers qui s'entraînent pour le maintien et la santé, ceux qui s'entraînent pour la remise en forme, ceux qui s'entraînent pour des sports et la performance et ceux qui s'entraînent pour l'apparence. Cette énumération n'est pas une liste exhaustive des identités que l'on retrouve dans les centres de conditionnement physique, et ces catégories ne sont pas exclusives. Il se peut qu'un usager s'identifie à plus d'un des sous-groupes, ou même à aucun d'entre eux. Toutefois, les sous-groupes abordés dans cette section sont ceux qui ont été le plus discutés par les participants de l'étude.

Mis à part pour les usagers qui s'entraînent pour l'apparence, très peu de détails sont donnés sur la plupart des sous-groupes. Cette section offre une brève description des sous-groupes, mettant l'accent sur l'identité d'un « *vrai gars de gym* » en faisant toujours référence au dire des participants.

Les aînés. L'une des sous-cultures chez les usagers des centres de conditionnement physique est le sous-groupe des aînés. Sans donner d'âge spécifique à ce groupe, les participants y réfèrent en parlant de personnes retraitées. Dans ce groupe, les usagers s'entraînent régulièrement, principalement en avant-midi. L'entraînement est axé sur l'aspect social de la chose. Ils participent

aux entraînements en groupe et discutent de leur vie tant avec des membres de leur sous-groupe qu'avec d'autres usagers.

Les adultes. Les participants décrivent le sous-groupe des adultes comme étant principalement constitué de travailleurs. Dans cette catégorie, les membres viennent s'entraîner dans les centres de conditionnement physique soit très tôt le matin, avant de se rendre au travail, ou encore en fin d'après-midi, une fois leur journée de travail complétée.

Les jeunes adultes. Le sous-groupe des jeunes adultes se distingue des autres dans leur confrérie. En effet, lorsque les participants réfèrent au groupe des jeunes adultes, ils les décrivent souvent comme des « jeunes qui s'entraînent en troupeau » (Étienne, 35 ans, p. 8). Ils s'entraînent souvent entre amis et récurremment avec les mêmes. Ils sont parfois bruyants et il arrive qu'ils s'entraînent tard le soir.

Maintien et santé. Ceux qui s'entraînent pour le maintien et la santé sont décrits comme du monde possédant une motivation intrinsèque pour l'entraînement. Leur principal objectif est de rester en forme et de prévenir les problèmes de santé. Ils sont généralement des usagers réguliers et ne cherchent pas à atteindre des performances physiques exceptionnelles grâce à leur entraînement. Les participants décrivent les membres de ce sous-groupe comme des individus ordinaires, souvent qualifiés de « monsieur, madame tout le monde » (Hugo, 27 ans, p. 10).

Remise en forme. Les personnes du sous-groupe axé sur la remise en forme sont souvent dépeintes comme étant plus complexés par leur apparence physique et moins confiants. Ils sont moins à l'aise dans les centres de conditionnement physique et craignent le jugement des autres. Leur motivation peut être à la fois extrinsèque (par exemple, sur recommandation d'un professionnel de la santé) et intrinsèque. Ces membres sont décrits comme étant moins constants et réguliers dans leur entraînement, et l'objectif principal de leur programme est la perte de poids.

Les sportifs. Les membres du sous-groupe sportif et performance sont ceux représentés le plus positivement par les participants à l'étude. Ils décrivent les membres de ce groupe comme étant concentrés, performants et compétitifs, le tout de manière méliorative. Il s'agit principalement d'athlètes ou d'amateurs qui s'entraînent dans le but d'améliorer leurs performances personnelles.

Les vrais gars de gym (Alpha). Parmi la diversité des sous-cultures masculines observées dans les centres de conditionnement physique, l'une d'entre elles se distingue clairement en termes de fréquence de références : celle que Gaston identifie comme « la culture du Alpha » (Gaston, 21 ans, p. 16). Dans l'analyse, cette culture est équivalente au sous-groupe de ceux qui s'entraînent pour l'apparence. Ces usagers sont souvent caractérisés comme des hommes amateurs de culturisme, confiants, bruyants, travaillants, compétitifs (péjoratif), désirant être « les plus gros », les plus grands, et les plus forts, et parfois intimidants. Dans leurs descriptions, les participants associent souvent ces membres à la consommation de suppléments sportifs et de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance et l'utilisation d'équipement d'entraînement. Ils y réfèrent à un « vrai, vrai gars de gym » (Cédric, 29 ans, p.18) ou encore ceux « qui sont perçus comme des poissons dans l'eau » (Julien, 33 ans, p.18). Ces hommes s'entraînent principalement pour améliorer leur apparence et donnent parfois l'impression qu'ils « s'entraînent quasiment pour donner un show ». Les « grunting », l'exagération de certains mouvements ou de bruits qui sont faits même avec des équipements. Je ne sais pas si c'est territorial et qu'ils essaient de montrer « Wrah! Je suis un gars! ». Je ne sais pas, y'en a toujours, ça n'en prend rien qu'un... » (Étienne, 35 ans, p.9).

Les deux principales appellations pour distinguer un « gars de gym » sont le *comportement* et l'*accoutrement*. Sur le plan comportemental, un « vrai gars de gym » appartenant à la culture du « Alpha » est généralement dédié, régulier et concentré sur son entraînement. Ils accordent une grande importance à leur apparence physique et agissent en conséquence. Ils vont s'observer

« flexer » dans le miroir, et sont parfois décrits comme un « *douchebag, macho* qui regarde ses gros muscles » (Julien, 33 ans, p. 20). Ils utilisent de lourdes charges sans pour autant se soucier de l'exécution du mouvement. Ils vont parler fort et faire beaucoup de bruit lors de l'entraînement possiblement pour attirer l'attention. Ils veulent être pris au sérieux et de ce fait, prennent leur entraînement tout aussi sérieusement. Les interactions qu'ont eu les participants à cette étude avec cette clientèle sont partagées. Elles peuvent parfois être positives, impliquant des conseils mutuels ou un « spot » pendant l'entraînement, tandis que dans d'autres cas, elles peuvent être négatives, avec des éléments d'intimidation. Globalement, les conversations avec ce sous-groupe tournent souvent autour de l'entraînement; « c'est souvent quelqu'un que si tu as une conversation avec lui, la seule chose dont il va te parler c'est le gym. Le gym c'est sa vie... » (Cédric, 29 ans, p. 18).

Outre les comportements, les participants à l'étude proposent certaines caractéristiques physiques clés pour identifier un « gars de gym de la culture du Alpha ». La musculature est l'un de ces indicateurs majeurs. Le volume et la rondeur des muscles, particulièrement pour les régions du corps comprenant les trapèzes, les épaules et le « typique chest-bras » (Cédric, 29 ans, p.18) sont des facteurs déterminants pour ce sous-groupe. Présentant une stature impressionnante et une confiance en eux, ces personnes ont tendance à opter pour des vêtements qui mettent en valeur leur physique. Les exemples des camisoles, des *tank top*, des chandails déchirés et des shorts ajustés sont énumérés par les participants. Ces accoutrements permettent de voir les épaules, le dos et les bras qui sont souvent des zones ciblées lors de l'entraînement pour leur affinité à l'hypertrophie. Ces mêmes usagers vont aussi porter du linge de marque comme Gym Shark et Jed North et des souliers d'haltérophilie. Un des participants mentionne aussi qu'ils portent souvent la barbe et des tatouages et qu'ils ont des coupes de cheveux similaires. En plus de ces stéréotypes physiques, les accessoires que les *gars de gym* utilisent sont nombreux. Souvent, ils traînent avec eux un sac de sport contenant tous leurs équipements et leurs suppléments. Les participants rapportent qu'il n'est

pas rare de les voir se désaltérer à partir d'une cruche de deux litres. Ils ont également des shakers pour consommer leurs suppléments avant et après l'entraînement. Leur sac de sport contient généralement divers équipements tels que des sangles pour les poignets, des ceintures d'haltérophilie, des genouillères, des coudières, des élastiques, etc.

Il est important de noter que les identités présentes dans les clubs de conditionnement physique, telles que décrites ci-dessus par les participants, ne sont pas binaires, mais plutôt flexibles. Les usagers peuvent s'identifier à certaines de ces identités sans nécessairement embrasser toutes les caractéristiques du sous-groupe. Par exemple, dans son entretien, Nabil explique qu'il y a beaucoup d'hommes dans son centre de conditionnement physique qui s'entraînent pour « être le plus gros dans le gym ou le plus fort dans le gym. C'est quasiment une compétition malsaine » (Nabil, 20 ans, p. 12). Lorsqu'on lui demande de quelle façon cette culture l'affecte, il exprime clairement qu'il adhère à cette culture en disant « bien moi aussi je veux être le plus fort dans le gym! » (Nabil, 20 ans, p. 12). Toutefois, il ne s'identifie pas avec le volet de consommation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance attachée à ce sous-groupe : « en fait moi ça me pousse à les battre. Je me dis si j'ai des meilleurs résultats qu'eux et qu'eux en prennent et pas moi... « That's it » » (Nabil, 20 ans, p. 17). Ainsi, on voit bien que l'identité peut se modeler à un sous-groupe sans toutefois reproduire tous les stéréotypes qui s'y lient.

Il semble que cette sous-culture de « gars de gym Alpha » ait un impact significatif sur la culture masculine dans les clubs de conditionnement physique. Lorsque les participants résument en quelques mots la culture masculine en centres de conditionnement physique, tous s'entendent pour dire qu'il existe une grande variété et variabilité des sous-cultures dans les centres de conditionnement physique, et particulièrement en fonction du centre. Or comme le dit Gaston, et comme l'indiquent d'autres entretiens; « ...la culture en soi va dépendre du centre où tu t'entraînes,

par contre, je pense que le modèle du « Alpha » va revenir un petit peu partout » (Gaston, 21 ans, p.16).

5.2.5 Catégorie #5 - Surveillance

La surveillance est un comportement courant dans la culture des centres de conditionnement physique. C'est pourquoi elle fait aussi l'objet d'une catégorie au sein de ce thème dans l'analyse. Dans les résultats, la surveillance en centres de conditionnement physique peut se diviser en deux groupes : la surveillance externe et l'autosurveillance. La surveillance externe regroupe des nœuds d'analyse tels que le regard ou encore le jugement d'autrui tandis que l'autosurveillance comprend l'alimentation, l'entraînement et les miroirs.

Surveillance externe. La surveillance externe peut être décrite comme l'acte d'observer les activités d'un autre usager et est souvent accompagnée d'un jugement. Dans les discours des participants, cette forme de surveillance s'opère de trois façons. La première a lieu lorsqu'un usager s'intéresse au physique d'un (ou d'une) autre membre. La seconde forme de surveillance place l'usager régulier comme observateur et le nouvel initié comme observé et la dernière inverse ces deux rôles.

Le premier mode de surveillance externe, qui porte sur l'attirance physique envers un autre membre, peut parfois se faire discrètement. Les hommes du centre de conditionnement physique peuvent discuter de l'apparence d'un membre entre eux sans nécessairement engager la personne concernée. Parfois, ils peuvent également interagir directement avec la personne en question, et dans ces cas, les participants considèrent ces interactions comme des formes de flirt. Il est important de noter que ce flirt peut se produire non seulement entre usagers de sexes opposés, mais aussi entre hommes : « la « cruise » entre gars, il y en a beaucoup de ça! » (Julien, 33 ans, p. 18).

Dans certaines situations, l'attention des usagers se porte sur l'apparence des autres membres, mais pour des raisons inverses. Ce phénomène est souvent observé lors de l'arrivée de nouveaux membres dans le centre de conditionnement physique. Ces nouveaux adhérents s'inscrivent généralement dans un centre de conditionnement physique dans le but d'améliorer leur santé et leur condition physique. Pendant leurs débuts, ils sont souvent très conscients de leur apparence et de leurs performances au sein du centre de conditionnement physique. Par conséquent, le regard d'usagers plus expérimentés peut être perçu comme intimidant et susciter un sentiment de jugement. Étienne confirme que cette forme d'observation est bien réelle et ne se limite pas à une simple impression ressentie par les nouveaux membres. :

« Quand tu arrives dans un nouveau gym puis que tu ne connais pas nécessairement où sont les choses, comment fonctionnent les affaires. Puis tu ne veux pas non plus avoir l'air du gars qui ne sait pas comment s'entraîner. Puis tu sais, il y a toujours aussi la... le petit nouveau, tu sais les gars de gym qui sont là à tous les jours, quand y'a un petit nouveau qui arrive, ils le regardent tout le temps. Puis même pour avoir été de l'autre côté, du gars de gym, je pense que oui c'est vrai. J'ai pu confirmer avec le temps que la façon dont je me sens quand je suis un petit nouveau, oui c'est vrai que les gens vont regarder » (Étienne, 35 ans, p. 9)

Cependant, cette observation n'est pas unilatérale. Les rôles peuvent s'inverser, avec le nouvel abonné devenant à son tour l'observateur, tandis que les adeptes d'entraînement sont l'objet de son attention. Dans ce contexte, les participants mentionnent que les nouveaux usagers tentent parfois de reproduire ce qu'ils voient les membres plus expérimentés faire. Ce comportement se manifeste parfois dans la manière dont ils exécutent un exercice qu'ils ont observé chez un autre membre ou dans la charge qu'ils sélectionnent. Cette forme d'observation peut également être accompagnée d'interactions, comme l'illustre l'exemple de Brandon. :

« If I see something and I am like 'Oh that is very cool' I might come up to them and ask them a question. If they look very fit and they look like they know what they are doing I might be like 'Hey I thought that was really interesting, I have never seen this before, which muscle group are you targeting'. » (Brandon, 25 ans, p. 8)

Autosurveillance. L'autosurveillance, dans ce contexte, se réfère à la surveillance que les usagers exercent sur leurs propres actions, habitudes d'entraînement, ainsi que sur leur physique ou leurs performances liées aux centres de conditionnement physique. Il est possible d'analyser cette forme de surveillance en termes d'autosurveillance à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique. L'autosurveillance à l'intérieur des CCP concerne principalement le suivi méticuleux de l'entraînement, tandis que celle à l'extérieur concerne les réseaux sociaux et l'alimentation.

Autosurveillance à l'intérieur des CCP. Tout comme les usagers des centres de conditionnement physique, il est courant chez les participants à cette étude de porter une attention particulière aux paramètres de leurs entraînements. Cette autosurveillance est perceptible dans le discours des participants lorsqu'ils discutent de leurs séances en centres de conditionnement physique. Tous sont en mesure de relater le nombre d'entraînements par semaine, la durée de chaque entraînement, les groupes musculaires sollicités lors de chaque séance, etc., ainsi que tout changement de ces paramètres dans le temps (par exemple, avant la pandémie/pendant la pandémie).

Le suivi minutieux des paramètres d'entraînement demeure la méthode prédominante d'autosurveillance parmi les participants. Néanmoins, ces derniers font également référence à d'autres méthodes d'autosurveillance dans le contexte des centres de conditionnement physique. Parmi ces méthodes alternatives, on retrouve l'utilisation des miroirs, la comparaison de photos au fil du temps et l'enregistrement vidéo de leurs performances en centres de conditionnement physique.

Comme précédemment discuté, les miroirs sont employés pour surveiller les mouvements « ... pendant que tu fais certains mouvements tu t' observes » (Étienne, 35 ans, p. 12). Cependant,

l'utilisation des miroirs ne se limite pas à la correction des mouvements. Les participants les utilisent également pour évaluer leur progression physique. Cette forme d'autosurveillance au moyen des miroirs semble avoir un impact significatif, comme en témoignent les passages des entretiens, notamment celui où Brandon évoque sa réaction après une pause d'entraînement lorsqu'il constate que ses biceps lui paraissent plus petits, ou encore lorsque Étienne mentionne :

« Il y a beaucoup d'observation quand tu t'entraînes et que tu vois que tu n'es plus aussi mince que tu étais avant ça vient te jouer... en tout cas moi ça venait jouer de façon négative sur ma perception, même des fois au point que ça m'a tellement choqué que j'ai arrêté de m'entraîner. Je suis juste parti... Parce que je n'avais plus le gout de voir ça... » (Étienne, 35 ans, p.12).

En plus de l'utilisation des miroirs, les participants évoquent le recours fréquent des usagers masculins à l'appareil photo de leur téléphone portable pour prendre des photographies de leur physique. Nabil en est un exemple illustratif. Au cours de son entretien, Nabil explique qu'il capture en moyenne une photo de l'ensemble de son corps toutes les deux semaines, ce qui lui permet de comparer ces photographies à celles prises antérieurement afin d'évaluer sa progression. Cependant, tandis que Nabil privilégie la photographie pour l'autosurveillance, d'autres usagers préfèrent enregistrer des vidéos de leurs performances dans les centres de conditionnement physique. Par exemple, Cédric mentionne que parmi les comptes de personnes qu'il suit sur les réseaux sociaux pour leur contenu en matière d'entraînement, «la plupart se filme aussi en train de faire le programme d'entraînement » (Cédric, 29 ans, p. 20). Cette observation est particulièrement intéressante, car elle englobe à la fois l'autosurveillance à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique.

L'autosurveillance à l'extérieur des CCP. Ceux qui décident de maintenir un profil sur les réseaux sociaux s'engagent généralement dans une forme d'autosurveillance qui s'étend au-delà des centres de conditionnement physique. Comme l'exprime Brandon, « everyone kind of put out their best self on social media » (Brandon, 25 ans, p. 12). Pour ce faire, ils doivent évaluer le

contenu qu'ils souhaitent partager, ce qui nécessite une forme d'auto-évaluation. En publiant ce contenu, ils s'objectivent aussi à la surveillance externe des personnes qui consultent leur contenu.

Le suivi méticuleux de l'alimentation est également une forme d'autosurveillance qui a lieu en dehors des centres de conditionnement physique. La plupart des participants déclarent porter une attention particulière à leur alimentation. Cette surveillance alimentaire varie de la simple « prudence » à un suivi détaillé des calories. Certains comptent le nombre de repas qu'ils consomment par jour, d'autres fixent des portions à respecter, tandis que les plus sérieux calculent le nombre de grammes et de calories pour chaque macronutriment, en plus de compléter leur régime alimentaire avec des repas liquides, comme des shakes protéinés. Bien que ces pratiques plus extrêmes ne soient pas la norme, tous les participants affirment, d'une manière ou d'une autre, qu'ils s'attardent à ce qu'ils consomment.

Pour consigner ces éléments de surveillance, certains participants expliquent qu'ils ont utilisé des applications dédiées à l'alimentation et à l'entraînement. Parfois, une seule application permet de suivre ces deux aspects, voire plus encore. Des exemples d'applications mentionnées comprennent *Bodyspace* et *Fitbit*. Ces applications permettent également le partage d'informations au sein d'une communauté et même avec un entraîneur, renforçant ainsi la boucle de surveillance à la fois à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique.

5.2.6 Catégorie #6 - Produits et marketing

Le modèle d'affaire des centres de conditionnement physique a pour objectif ultime que les clients consomment certains produits et services. Avant même de s'inscrire dans un centre, le prospect est déjà conscient qu'il devra répondre à certains besoins. De prime abord, il sait que pour atteindre ses objectifs il devra s'entraîner en utilisant des appareils. Il sait aussi qu'il devra apprendre comment ces appareils fonctionnent. Il devra ensuite avoir un plan d'entraînement pour

adresser les résultats qu'il désire obtenir. Il en est de même pour l'alimentation. Il est aussi conscient qu'il devra s'équiper de manière adéquate pour l'entraînement, etc. Si le prospect n'est pas déjà convaincu de la nécessité de ses *besoins*, des employés formés se dédieront à justifier leur importance dès sa première visite, ou lors de son inscription. Les centres de conditionnement physique cherchent donc à rentabiliser les demandes des clients. Ils le font en renforçant leurs besoins et en offrant, sous un même toit, des produits et services qui y répondent. Le centre à l'étude dans cette ethnographie offre une petite variété de produits contrairement à d'autres centres et commerces de sports et suppléments. Ces produits se divisent en trois catégories : les repas congelés, les suppléments et les accessoires.

Les repas congelés. La franchise propriétaire du centre de conditionnement physique d'intérêt emploie des équipes de diététistes/ nutritionnistes. Ces équipes ont élaboré des recettes conformes aux recommandations alimentaires canadiennes, qu'elles offrent sous forme de repas congelés. Le centre en question propose une variété d'un peu plus d'une dizaine de repas, y compris quelques options végétariennes. Ces repas sont spécialement conçus pour favoriser la perte de poids, ce qui se traduit généralement par une teneur calorique relativement basse, notamment par rapport aux besoins caloriques quotidiens d'un homme cis. Par conséquent, les usagers masculins qui les consomment ont généralement besoin de compléter leur alimentation avec d'autres produits offerts par le centre de conditionnement physique, tels que les collations congelées. Une sélection d'environ une demi-douzaine de collations congelées est proposée dans le congélateur vitré de la zone d'accueil. Dans ce centre, les repas congelés représentent le volet de produits de vente le plus populaire. Dans les centres de conditionnement physique qui n'offrent pas de repas congelés, c'est la vente de suppléments qui détient la part du lion.

Les suppléments. Dans ce centre de conditionnement physique, les suppléments sont présentés sur un étalage situé derrière la réception. Parmi les produits vendus, la plus vaste sélection

concerne les suppléments en poudre, notamment les protéines, les acides aminés à chaîne ramifiée, les préentraînements et la créatine. À proximité de l'étalage des suppléments en poudre se trouve un petit réfrigérateur contenant des suppléments liquides. Ce réfrigérateur renferme des boissons prémélangées à base de protéines, des boissons sucrées enrichies en électrolytes, des boissons énergisantes contenant des stimulants tels que la caféine, la taurine et le guarana, ainsi que des compléments vitaminiques. Sur le comptoir, une variété de suppléments en barres est proposée, notamment des barres de préentraînement, intraentraînement et postentraînement.

Les accessoires. La gamme d'accessoires disponibles à la vente est relativement limitée, principalement pour deux raisons. Tout d'abord, la plupart des accessoires en vente sont déjà disponibles dans le centre de conditionnement physique. De plus, la demande pour ces produits est faible. Les accessoires disponibles à l'achat comprennent des articles vestimentaires de sport, tels que des chandails, des shorts et des pantalons, ainsi que des équipements d'entraînement. Parmi les accessoires figurent des DVD d'entraînement, des élastiques, des poids libres de moins de 10 livres, des blocs de yoga, des balles de massage et des ballons suisses. En somme, les revenus générés par ces différentes catégories de produits sont modestes par rapport aux services offerts.

Les services. Le cœur de la stratégie marketing du centre de conditionnement physique à l'étude réside principalement dans les services offerts. Le service le plus important est l'accès au centre et ses équipements. À l'origine, il existait différentes formules d'abonnement procurant différents accès. Par exemple, certains abonnements donnaient accès uniquement à la salle d'entraînement, tandis que d'autres incluaient également l'accès aux cours de vélos stationnaires. Désormais, l'attraction (et le service) principale demeure l'accès à la salle d'entraînement. Cependant, le centre de conditionnement physique parvient à augmenter ses revenus en proposant des services connexes. Ces services comprennent des consultations avec des diététistes/nutritionnistes et des entraîneurs, dans toutes les combinaisons possibles. Ces

consultations peuvent être achetées à l'unité ou sous forme de forfaits. Ces derniers incluent des évaluations ponctuelles de la condition physique ainsi que des analyses de composition corporelle par bioimpédance.

5.3 Thème 2 - Apparence

Le second thème abordé est celui de l'apparence. L'apparence est au cœur des expériences décrites par les participants, et trois catégories seront développées pour illustrer son omniprésence, soit les préoccupations, les comparaisons et l'insatisfaction. La première catégorie est celle des préoccupations. Dans cette catégorie, des extraits d'entretiens présenteront l'importance qu'occupe l'apparence chez les usagers masculins en centres de conditionnement physique. Cette catégorie sera suivie par celle de la comparaison et de l'insatisfaction qui établiront, elles aussi, des liens avec le thème de l'apparence.

5.3.1 Catégorie #1 – Préoccupations

L'apparence physique revêt une importance capitale dans la catégorie des préoccupations. S'entraîner pour bien paraître est toutefois tabou. L'apparence est discréditée comme motif à l'entraînement. Les participants utilisent des termes tels que « s'entraîner pour les bonnes raisons » et l'entraînement pour des raisons liées à l'apparence ne figure pas parmi ces raisons. Améliorer son apparence n'est qu'un heureux sous-produit. Or, lors de l'introspection que requiert l'entretien, les participants à cette étude admettent que, à l'origine, leur principale motivation pour rejoindre un centre de conditionnement physique était le désir de modifier leur apparence. Selon leurs dires, cette préoccupation pour l'apparence persiste au fil du temps, mais elle est généralement plus marquée chez les usagers plus jeunes ou les débutants.

Dans nos résultats, l'une des raisons derrière l'importance accordée à l'apparence réside dans la confiance que les usagers gagnent lorsqu'ils réussissent à modifier leur apparence. Cette confiance est en partie un sentiment intrinsèque, comme le souligne Gaston lorsqu'il déclare :

« Je pense que ça amène une certaine confiance en moi de me sentir plus musclé... tu sais, là je suis plus confiant, ça l'a l'air niais, mais à approcher une fille tu sais, ou quoi que ce soit » (Gaston, 21 ans, p.6).

D'autre part, cette confiance se reflète aussi à l'extérieur dans les interactions qu'ont les participants. Par exemple, Viktor rapporte que lorsque d'autres usagers ont des questions en matière d'entraînement, ces derniers sont plus enclins à les poser à des membres qui ont une apparence musclée et une bonne forme physique. L'apparence d'une personne témoignerait donc de sa crédibilité.

Ce lien entre la musculature, la confiance et la crédibilité s'étend également en dehors du cadre du centre de conditionnement physique, que ce soit pour Gaston lorsqu'il désire apostropher une demoiselle, ou pour Viktor lors de ses interventions :

« Je cherche à avoir une plus grande masse musculaire pour avoir plus de confiance en moi pendant mes interventions. Je suis vraiment fixé sur la prise de masse musculaire. Ce que je recherche c'est de m'entraîner pour en fait avoir plus de confiance pendant mes interventions au travail...pour avoir une certaine prestance et d'avoir l'air de quelqu'un qui est plus en confiance en soi... Eh, c'est pas juste ça, je cherche aussi à avoir une certaine santé, une bonne santé physique, puis une bonne santé mentale aussi » (Viktor, 22 ans, p.11)

Somme toute, comme le dit Étienne, « l'apparence et le poids peuvent faire état de commentaires... » (Étienne, 35 ans, p. 7). Les qualités associées à une apparence musclée qui est « acceptable et désirable dans la société » (Étienne, 35 ans, p. 2) incitent les usagers à se soucier de leur apparence. Ceux qui ont une bonne forme physique et une certaine carrure projettent de la confiance, de la crédibilité et suscitent le désir d'autrui, tandis que ceux qui n'exhibent pas ces caractéristiques physiques font l'objet de commentaires antagonistes.

5.3.2 Catégorie #2 – Comparaisons

Dans le récit des participants, lorsqu'ils évoquent la comparaison, deux aspects sont principalement mis de l'avant : l'apparence et la performance. « These people that have an amazing

physique and they are giving their 110% at the gym, they obviously fall in a different category than the people like myself » (Brandon, 25 ans, p.11).

Comme l'indique la citation précédente, la comparaison a bel et bien lieu en centres de conditionnement physique. Cependant, elle ne se limite pas à cet environnement et s'étend également en dehors du centre de conditionnement physique. Nabil fournit un exemple de cette comparaison à l'extérieur du centre lorsqu'il discute de ses collègues de travail : « mes collègues de travail sont tous en *SALE* shape (*emphase*). On s'entraîne tous à tous les jours, il y en a là-dedans qui sont en *SALE* shape (*emphase*). » (Nabil, 20 ans, p. 9). En plus de la comparaison avec les collègues de travail, et peut-être plus couramment, la comparaison avec des profils sur les réseaux sociaux vient s'ajouter à la comparaison en dehors des centres de conditionnement physique. Comme le mentionne Étienne : « c'est de l'exposition, tu sais, tu es exposé à ça donc veut, veut pas, ça vient, je pense, créer une image ou tu te compares » (Étienne, 35 ans, p.10).

Cette comparaison à la fois à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique n'est pas nécessairement négative à tous égards. Selon les participants, elle ne génère pas nécessairement de jalousie ou de dévalorisation, mais plutôt un sentiment d'envie : « Je vais me dire 'Maudit que j'aimerais ça avoir ses pectoraux' ou comme ses abs des affaires de même » (Julien, 33 ans, p.22). À l'occasion, cette comparaison au sein des centres de conditionnement physique peut même être bénéfique. Lorsque les usagers sont constamment exposés à l'élite de l'apparence et de la performance, se comparer à des gens du même centre partageant un profil plus similaire permet d'offrir une référence plus réaliste pour leur comparaison.

Parmi les participants, certains d'entre eux mentionnent ne pas se comparer aux autres membres de leur centre de conditionnement physique. Ces participants sont généralement déjà satisfaits de leur physique et la modification de leur apparence n'est pas (ou n'est plus) la motivation principale pour l'entraînement.

Tout comme la comparaison à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique peut être positive, elle peut également avoir des effets délétères sur l'expérience de certains usagers masculins en centres de conditionnement physique. Nabil partage un exemple lorsqu'il explique que beaucoup d'hommes de son centre s'entraînent pour être plus gros et plus forts. Il poursuit ensuite en disant: « Moi aussi je veux être le plus fort dans le gym... mais tu sais, j'ai 20 ans, ça fait à peu près 5 ans que je m'entraîne, c'est malsain de me comparer avec quelqu'un qui a 28 ans et ça fait 10 ans qu'il s'entraîne » (Nabil, 20 ans, p. 12). Cette réalisation n'empêche toutefois pas Nabil de se comparer aux autres usagers masculins et de vouloir les surpasser.

Bien que l'apparence soit un aspect important de la comparaison à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique, l'aspect de la performance est tout aussi, voire plus déterminant dans la comparaison. L'importance de la performance chez les usagers masculins en centres de conditionnement physique est telle qu'elle sera présentée sous forme de son propre thème (voir Thème 3 – Performance).

5.3.3 Catégorie #3 – Insatisfactions

Tout comme les catégories précédentes, l'insatisfaction corporelle rapportée par les participants de cette étude est principalement associée à leur apparence physique et à leurs performances dans le contexte des centres de conditionnement physique. Cette insatisfaction corporelle peut être une motivation pour le nouvel abonné à rejoindre un centre, mais elle est aussi présente chez des usagers de longue date.

Il arrive parfois que la combinaison des modifications des habitudes de vies et de l'entraînement provienne des insatisfactions des usagers. Toutefois, il est important de noter que l'amélioration de l'apparence physique et des performances peut également entraîner une insatisfaction à retardement. En d'autres termes, l'adoption d'un programme d'entraînement visant

à améliorer la condition physique d'une personne peut éventuellement créer un sentiment d'insatisfaction auquel les usagers n'auraient pas été exposés auparavant. Par exemple, de nombreux participants ont exprimé leur mécontentement à la suite d'arrêts prolongés de leur entraînement, qu'il soit dû à des blessures liées à l'entraînement, des voyages ou à la fermeture des centres de conditionnement physique lors de la pandémie. Ces interruptions forcées de l'entraînement ont généré un sentiment d'insatisfaction chez les usagers : « if one thing, I might be disappointed in myself if I feel I don't look as good as I want to... if I am gone for a month or two, and I feel like I have lost a lot of mass » (Brandon, 25 ans, p. 14). On comprend bien que l'entraînement apporte des gains musculaires que l'utilisateur n'aurait pas atteints autrement. Perdre ces gains obtenus grâce à l'entraînement rigoureux et la fréquentation récurrente des centres de conditionnement physique induit un sentiment d'insatisfaction qui n'aurait autrement pas lieu d'être.

Lorsque les habitudes de vie et l'entraînement sont bien coordonnés, et que l'apparence et les performances de l'utilisateur s'améliorent, il est inévitable que les usagers devront faire face, tôt ou tard, au déclin naturel de la masse musculaire qui concorde avec le vieillissement. Cette diminution naturelle de la masse musculaire, souvent accompagnée d'une baisse des performances, peut être ralentie grâce à l'entraînement, mais elle demeure inévitable sans l'utilisation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance. Le déclin de l'apparence et de la performance, obtenu après des années d'efforts d'entraînement, peut également conduire à un sentiment d'insatisfaction chez les usagers masculins fréquentant les centres de conditionnement physique, comme illustré dans le témoignage suivant d'Étienne :

« Ça fait sentir un peu déficient. Autant au point de vue de la performance, de la force physique, de la vitesse, ou avant tu es comme... tu n'es jamais aussi vite, aussi fort, puis là tu fais certains mouvements, et tu n'es plus aussi "slim" que tu étais, tu es rendu plus gras, plus gras donc plus pesant, plus pesant donc pas autant capable. C'est comme si la spirale qui était autant d'un côté où tu te

donnais un challenge avant puis tu étais capable d'en faire toujours plus, et de te motiver avec ça. Là d'être capable d'en faire moins... tu es plus difficile, tu es plus dur, en tout cas moi je suis plus dur sur moi-même. Je me flagelle pratiquement ou je suis comme 'Envoye avance gros lard' (à la blague) pousse plus fort', 'Comment ça tu n'es pas capable de faire ça, tu étais capable avant' » (Étienne, 35 ans, p. 3)

Ce mécontentement n'est pas uniquement vécu par les participants plus âgés; les participants plus jeunes y sont également confrontés. Même ceux qui affichent une musculature impressionnante ne sont pas à l'abri de ce sentiment d'insatisfaction. Le désir insatiable d'acquérir toujours plus de masse musculaire peut les conduire à ressentir de l'insatisfaction, même s'ils sont en meilleure forme physique que la moyenne :

« Dans le fond c'est que je n'ai jamais été satisfait... je suis dur avec moi, j'ai toujours tendance à me pousser, me pousser, me pousser, sans pour autant prêter attention à mon apparence. Si je regarde mon bras, pour moi, mon bras a toujours été de la même grosseur, mais pour d'autres personnes, non. Il y a de gens qui vont dire "tu es immense", et je vais dire "de quoi tu parles". Je n'ai pas cette impression-là. Donc je vais toujours me pousser, me pousser, me pousser. C'est récemment que ma partenaire m'a dit 'je pense que tu as la bigorexie, tu n'es jamais satisfait'... C'est sûr que ça m'affecte d'un côté, veut, veut pas si je ne suis jamais satisfait, comme n'importe quel humain, tu te sens moins bon donc tu te *down grade* toi-même. Ça se peut que tu sois super, mais dans ton être tu sais que tu n'es jamais à la hauteur » (Hugo, 27 ans, p. 16)

5.4 Thème 3 - Performance

Le thème de la performance occupe une place significative dans l'analyse des résultats. Chacun des participants a abordé de diverses manières la notion de performance au cours de leurs entretiens. Cinq catégories distinctes ont été identifiées pour explorer en détail ce thème de la performance : 1) les objectifs et le dépassement de soi, 2) les acteurs en santé, 3) les recherches et connaissances personnelles, 4) les drogues illicites, et enfin, 5) les suppléments licites. À travers ces différentes catégories et les codes qui les accompagnent, nous mettrons en lumière l'importance cruciale de la performance pour les usagers masculins dans les centres de conditionnement physique.

5.4.1 Catégorie #1 – Objectifs et dépassement de soi

La performance peut être comprise comme la qualité du résultat d'un produit dans une situation donnée. Lorsqu'on parle de performance, il faut donc une épreuve qui permet de tester le produit, et une comparaison pour définir la progression et la qualité de celui-ci. Dans le cadre de l'entraînement, la performance peut être un exploit réalisé par le corps et la comparaison peut être faite avec soi-même (par exemple, un record personnel) ou avec les autres (par exemple, des athlètes dans un sport particulier). Si la performance est importante pour les usagers masculins en centres de conditionnement physique, il est donc normal pour ceux-ci d'établir des jalons de leur progression. Pour les participants dans cette étude, ces jalons se présentent communément sous deux formes : des événements sportifs et des objectifs personnels.

Plusieurs des participants qui ont commencé à s'entraîner entre l'âge de 15 et 20 ans ont des antécédents sportifs, soit un milieu propice à l'établissement d'objectifs progressifs et à la comparaison de la performance. Pour eux, l'entraînement en centres de conditionnement physique est une activité adjuvante à l'entraînement sportif et elle représente un moyen d'améliorer leur performance dans l'espoir de se dépasser et de surpasser leurs coéquipiers ainsi que leurs adversaires

« C'était vraiment dans le but d'être le meilleur joueur de Basketball possible, d'être le plus athlétique possible. Donc c'était toujours dans le but de me surpasser. C'était vraiment ça mon but premier en commençant l'entraînement dans les gyms » (Cédrick, 29 ans, p. 15)

Ce désir de performance et cet esprit compétitif trouvent des exutoires à la fois dans les sports compétitifs et dans l'entraînement en centres de conditionnement physique. De plus, lorsque la période des sports compétitifs se termine pour un athlète, l'entraînement en centres de conditionnement physique peut devenir la nouvelle activité de soutenance pour ces désirs. Parmi les participants qui ont pratiqué des sports dans leur jeunesse, tous ont choisi de poursuivre leur

entraînement en centres de conditionnement physique à la suite de l'arrêt de leur pratique sportive.

Le dépassement de soi devient alors l'objectif principal.

« Souvent j'ai l'impression qu'il y a peut-être une sorte de compétition entre les gens. Peut-être à savoir, sur le *bench press*, ou sur le *leg press*, ou quoi que ce soit, quels poids qu'ils ont réussi à mettre qui étaient plus lourds que l'autre personne. Mais j'ai l'impression souvent ce n'est pas une compétition qui est négative, c'est plus un peu un challenge à se dépasser personnellement selon les capacités de tout le monde » (Viktor, 22 ans, p. 14)

Dans le contexte de l'entraînement en centres de conditionnement physique, les participants perçoivent la performance comme une question de dépassement de soi et de réalisation de divers types d'objectifs. La modification de l'apparence et du poids corporel, l'augmentation des charges maximales soulevées, de la vitesse maximale soutenue, du nombre de répétitions maximales, et bien d'autres éléments, sont autant d'exemples d'objectifs privilégiés par les participants. Outre l'apparence, abordée dans le Thème – 2, le poids corporel est l'objectif le plus prévalent chez les participants.

« Dans l'application d'entraînement que j'utilise, je vois à quel poids j'ai commencé. De voir le progrès que j'ai fait depuis ces années-là, c'est comme un trophée que je traîne avec moi un peu si tu veux. C'est une fierté » (Marco, 30 ans, p. 6-7).

Lorsque les participants parviennent à se surpasser en atteignant leurs objectifs, ils ressentent un sentiment d'accomplissement, de satisfaction, et considèrent que leur investissement en vaut la peine. Cette satisfaction les motive à continuer de s'entraîner et de chercher constamment à améliorer leurs performances. Cependant, l'établissement d'objectifs progressifs, leur évaluation et leur comparaison ne sont pas les seules stratégies employées par les participants pour augmenter leurs performances. Ils ont également recours aux conseils d'acteurs en santé pour les aider à progresser davantage.

5.4.2 Catégorie #2 – Acteurs en santé

Le terme « acteurs en santé » est utilisé de manière large dans ce contexte, englobant toutes les personnes travaillant dans le domaine de la santé, de l'entraînement, de la nutrition, de la supplémentation, etc. Cela peut inclure des « coachs », des entraîneurs, des vendeurs de suppléments, des influenceurs, et autres.

Les participants attribuent divers rôles aux acteurs en santé auxquels ils ont recours. En général, ces participants sollicitent ces sources pour recevoir des conseils à intégrer dans leurs routines, visant ainsi à améliorer leurs performances. Selon les témoignages des participants, il est apparu que les limites disciplinaires entre ces acteurs en santé sont parfois floues. Plusieurs d'entre eux offrent des conseils et, dans certains cas, émettent des recommandations qui dépassent le cadre de leur expertise principale. Par exemple, il n'est pas rare que le coach de l'équipe sportive prescrive un programme d'entraînement, que l'entraîneur personnel suggère un régime alimentaire spécifique, ou encore que le nutritionniste conseille des suppléments, etc.

Les participants recherchent une variété de conseils, parmi lesquels les programmes d'entraînement se démarquent comme l'un des plus populaires. Les programmes d'entraînement personnalisés conçus par des entraîneurs personnels suscitent un grand intérêt parmi les usagers masculins en centres de conditionnement physique. Ces programmes présentent de nombreux avantages, en particulier pour ceux qui n'ont jamais fréquenté de centres de conditionnement physique auparavant. Certains participants partagent leurs expériences positives, expliquant que le recours à un entraîneur dès le début de leur parcours sportif a aidé à réduire leur risque de blessures. De plus, les programmes d'entraînement des entraîneurs permettent aux usagers de se familiariser avec les mouvements et les équipements couramment utilisés dans les centres de conditionnement physique dès le début de leur expérience.

« La première fois que je me suis entraîné avec un entraîneur dans l'optique où mon réseau social avait un peu *shifter* aussi, je connaissais des gens qui s'entraînaient qui travaillaient à ce gym-là. Tu deviens habitué à un certain environnement puis ça devient plus familier, ce qui fait que tu te sens confortable d'être là ou d'y retourner » (Étienne, 35 ans, p. 2).

Les usagers masculins peuvent ainsi utiliser les programmes d'entraînement et le soutien des entraîneurs personnels pour bien commencer leur parcours et poursuivre efficacement leur quête de performances.

Cependant, l'entraînement n'est pas le seul domaine dans lequel les participants cherchent des conseils. Obtenir des recommandations personnalisées en matière de nutrition et de supplémentation sportive est une autre dimension sur laquelle les participants comptent pour améliorer leurs performances. Dans cette optique, les usagers masculins en centres de conditionnement physique peuvent recevoir des conseils ou des programmes nutritionnels, et certains acteurs en santé ou commerces peuvent également fournir les produits nécessaires. Les participants mentionnent également que les influenceurs, qui prodiguent déjà des conseils sur le sujet, encouragent leur public à consommer les produits qu'ils vendent :

« Ils vendent des produits, souvent c'est leurs commanditaires, ou leur propre gamme de produits aussi. La plupart se lancent en affaires. Ils créent un *pre-workout*, ou un type de protéines, des suppléments pour mieux dormir la nuit » (Marco, 30 ans, p.2)

Le recours aux conseils, aux services et aux produits offerts par les divers acteurs en santé présente de nombreux avantages, mais il peut parfois comporter des inconvénients. Étant donné la diversité des professions regroupées sous le terme « acteurs en santé », il est évident que la formation de ces personnes peut varier en termes de qualité et de cohérence. Malgré leurs bonnes intentions, lorsqu'ils fournissent des conseils en dehors de leur domaine d'expertise, il existe toujours un risque de désinformer les consommateurs et de les exposer à des risques inutiles.

De plus, certains de ces acteurs en santé peuvent percevoir une forme de rémunération en fonction des produits qu'ils vendent. Cette dynamique crée un conflit d'intérêts qui pourrait influencer les recommandations faites par ces professionnels au détriment des consommateurs. Le passage suivant illustre un exemple où un professionnel tente de pousser un participant à effectuer un achat dont il n'a pas réellement besoin :

« He was very pushy, he was like 'Ok well maybe this is too much for you, what about this much'. I find that they tend to be very sellsy, but it is not their fault. Like that is the whole purpose of the industry right? » (Brandon, 25 ans, p.16)

Malgré tout, les acteurs en santé demeurent une option importante pour les adeptes masculins en centres de conditionnement physique dans leur quête d'amélioration de la performance.

5.4.3 Catégorie #3 – Recherches et développement des connaissances personnelles

Il ressort clairement du récit des participants que la recherche et l'acquisition de connaissances sont des aspects cruciaux de leur quête de performance. Les usagers masculins en centre de conditionnement physique investissent une partie significative de leur temps pour approfondir leurs connaissances en matière d'entraînement et de supplémentation. Ils recourent à un amalgame de sources : « de vidéos sur YouTube, dans les livres ou sur Internet » (Cédric, 29 ans, p. 11), dans le but de perfectionner leurs méthodes d'entraînement. Cette démarche est observée aussi bien chez les participants qui n'ont jamais consulté de professionnels de la santé que chez ceux qui ont eu recours à ces experts pour améliorer leurs performances.

« D'avoir eu des rencontres avec un entraîneur et des nutritionnistes ça m'a aidé beaucoup, mais je passe aussi beaucoup de temps sur Internet à regarder ce que je pourrais faire de mieux dans mes *workouts*. Est-ce qu'il y a un nouveau *trend* de *workouts* ou de nutrition qui a l'aire genre *insane* ou des affaires de même » (Nabil, 20 ans, p. 5).

Ces recherches semblent plus importantes aux yeux des participants lorsqu'il s'agit de supplémentation que d'entraînement.

« Des fois je vais appliquer des choses qu'ils disent sans vérifier plus que ça, mais pour les produits qu'ils disent de prendre ça oui, je vais vérifier beaucoup avant de les prendre » (Nabil, 20 ans, p. 15).

Pour les participants, l'objectif de ces recherches est de concevoir un plan de suppléments permettant d'améliorer leur performance, idéalement sans entraîner d'effets secondaires indésirables. Dans le cadre de ces investigations, les participants peuvent être amenés à opter pour des produits qui sont réputés pour leur faible incidence d'effets secondaires, tout en évitant d'utiliser d'autres produits qui sont associés à un risque plus élevé, notamment les produits dopants (drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance).

Malgré l'importance que les participants accordent à leur recherche d'informations dans divers domaines liés à l'entraînement, ils sont conscients que les informations disponibles sont parfois contradictoires. Ces contradictions, associées au scepticisme des participants à l'égard de la crédibilité de certaines sources, contribuent à une connaissance incertaine en matière d'entraînement, de supplémentation et de nutrition. Les participants verbalisent à plus d'une reprise ces incertitudes quant à ces notions dans leurs entrevues :

« To be completely honest, I still don't know much about muscle groups and things like that » (Brandon, 25 ans, p. 3).

« Entre la *Whey* puis l'*Iso* je ne connais pas vraiment la différence » (Viktor, 22 ans, p. 4).

La « *whey* » est une protéine à absorption rapide qu'on retrouve dans le lait, elle porte également le nom de « protéine de petit lait » ou encore de « lactosérum ». La différence entre la « *whey* » et « *Iso* » est que l'isolat de lactosérum subit une étape de filtration supplémentaire menant à une concentration plus élevée de protéines pour chaque portion. À l'inverse, dans certaines occasions, les participants démontrent beaucoup d'assurance dans leur propos. Or, il est

possible de discerner l'impact des informations douteuses provenant de certaines sources sur les affirmations des participants. Prenons par exemple Ricardo qui mentionne éviter le sucre en déclarant « j'ai lu beaucoup de choses sur le sucre et je sais que c'est très néfaste pour ton corps » (Ricardo, 22 ans, p. 4). Bien que l'objectif de cette thèse ne soit pas de débattre des bienfaits ou des méfaits des glucides, il est important de souligner que les glucides sont l'un des macronutriments essentiels au métabolisme humain et ne sont pas intrinsèquement « néfastes » à la consommation en soi.

La quantité d'information sur l'entraînement et les sujets connexes à la disposition des usagers masculins en centres de conditionnement physique est abondante. Toutefois, l'accessibilité à l'information scientifique de qualité, étant moindre que sa contrepartie, fait en sorte que les participants ne savent pas toujours où donner la tête. Par conséquent, ils ont souvent tendance à accorder plus de crédibilité aux sources qui partagent des informations auxquelles ils sont familiers.

« S'il arrive à me dire quelque chose qu'on m'a déjà dit que je sais déjà, on dirait qu'il y a plus de chance que je vais accrocher à ce qui a à me dire que je ne connais pas » (Marco, 30 ans, p. 11).

Plusieurs sources, comprenant à la fois des informations exactes et inexactes, peuvent ainsi s'entremêler, ce qui n'empêche pas les participants de partager leurs connaissances avec assurance. Même s'ils étaient conscients qu'ils s'adressaient à un étudiant diplômé spécialisé dans le domaine des sciences de l'activité physique, avec une expérience en kinésiologie, nutrition et supplémentation sportive, ils exposaient leurs listes de suppléments et les justifications de leur consommation avec une grande conviction. En fin de compte, les connaissances des participants en matière de supplémentation restent généralement imprécises et comportent des idées fausses ou des mythes, tel qu'illustré dans les exemples suivants. :

« Quand j'ai commencé à m'entraîner la créatine c'était vu un peu comme un stéroïde » (Marco, 30 ans, p. 3).

« Je cycle la créatine. Je fais trois mois *in* trois mois *off* à peu près » (Gaston, 21 ans, p. 5).

On voit ici que la créatine est encore perçue comme une substance dopante qu'on doit cycler pour minimiser les effets négatifs sur l'organisme et préserver les fonctions naturelles du corps à l'instar de la testostérone synthétique versus naturelle. Le « *cycling* » est une stratégie adoptée par certains utilisateurs de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance pour atténuer certains effets secondaires, tels que les risques pour la santé, la dépendance psychologique, ou encore pour éviter la détection lors d'évènement sportif. Cette approche implique d'alterner des périodes au cours desquelles les utilisateurs consomment régulièrement des substances améliorant la performance, avec des périodes où ils arrêtent temporairement ou réduisent leur consommation de ces substances. Par exemple, une utilisation constante de stéroïdes anabolisants peut entraîner une atrophie testiculaire chez les hommes, car la production naturelle de testostérone fournie par l'organe est compensée par la supplémentation exogène. Pour prévenir cet effet secondaire et un éventuel dysfonctionnement hormonal irréversible, les utilisateurs ont parfois recours à la stratégie de « *cycling* ». Dans l'extrait précédent, Gaston applique cette stratégie à sa supplémentation en créatine, laquelle n'affecte pas les fonctions normales de production de créatine par l'organisme.

« De l'oméga 3, des multivitamines, pi de la carnitine (hésitant)... ça se peut-tu?... Pour avoir vraiment tout ce dont mon corps a besoin sans avoir besoin de manger comme un débile... l'oméga 3 c'est pour admettons les joints parce que je lève quand même lourd... donc pour ne pas me blesser. La carnitine ça ... je ne suis même pas trop sûr (hésitant). Il m'avait dit que ça l'aide à bruler du gras » (Nabil, 20 ans, p. 3).

Dans ce passage, le participant n'est pas certain de la nature de tous les suppléments qu'il consomme, et ses connaissances sur leurs effets sont incertaines. Il compare l'Oméga-3 à de l'huile pour une charnière, suggérant que cela lubrifie ses articulations pour mieux supporter les charges qu'il soulève. Ensuite, le participant confie qu'il consomme un produit qui lui est pratiquement inconnu (L-carnitine). Des dires de la personne qui lui a vendu le supplément, sa consommation

aiderait à « brûler » du gras. Or, les études qui testent la supplémentation en L-carnitine et ses effets sur la perte de poids sont peu nombreuses et inconcluantes. Dans la plupart des cas, les légères variations observées sont attribuables à une augmentation de la dépense énergétique, plutôt qu'à la supplémentation en L-carnitine. Dans ce même passage, on voit aussi l'intériorisation d'une autre notion erronée pour justifier la consommation de tous ces produits « pour avoir vraiment tout ce dont mon corps a besoin sans avoir besoin de manger comme un débile » (Nabil, 20 ans, p. 3). Cette idéologie bénéficie aux commerçants de suppléments, toutefois une personne ayant une alimentation diversifiée et équilibrée peut combler ses besoins alimentaires en macro et micronutriments sans avoir recours à de la supplémentation.

5.4.4 Catégorie #4 – Drogues illicites

Parmi toutes les options dont disposent les usagers masculins en centres de conditionnement physique pour améliorer leurs performances, la consommation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance est sans aucun doute la plus efficace. Malgré tout, lors des entretiens, un seul des participants de l'étude a reconnu avoir déjà utilisé de telles substances lorsque la question leur a été posée. Les raisons de leur abstention sont diverses, mais l'idée de s'injecter à l'aide de seringues ainsi qu'éviter les effets secondaires de ces produits semblent être les plus démotivantes.

De même que pour l'entraînement, la nutrition et les suppléments licites, l'analyse du discours des participants révèle une connaissance rudimentaire des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance. Lorsqu'ils discutent de ces substances, les participants semblent en savoir davantage sur les risques et les effets secondaires que sur la nature exacte de ces produits. Leurs descriptions demeurent vagues, se résumant souvent à des énoncés tels que : « ça l'a des effets néfastes pour ta santé » (Viktor, 22 ans, p.7). Lorsque les participants expliquent qu'ils n'ont

jamais consommé de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance en raison des effets secondaires, ils listent des problèmes comme le développement d'acné et de dysfonctions érectiles, l'augmentation de l'agressivité et des sauts d'humeurs ainsi que la dysmorphie.

De plus, une idée préconçue qui se manifeste fréquemment dans les discours de certains participants est que ces produits ne peuvent être consommés qu'à travers des injections à l'aide de seringues.

« J'ai fait sûr que ce n'était pas des stéroïdes qu'on devait se piquer, parce que j'étais complètement pas à l'aise avec ça... de prendre des seringues puis de me piquer en tant que tel » (Hugo, 27 ans, p. 6-7).

Il est encore courant pour les usagers masculins en centres de conditionnement physique de catégoriser les aides exogènes en deux groupes distincts : les stéroïdes (considérés comme illégaux et administrés par injection) et les autres suppléments. Cependant, contrairement à cette croyance répandue, il existe de plus en plus de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance qui sont proposées sous diverses formes de consommation, bien au-delà de l'injection, et cela s'applique même aux stéroïdes. En défense des participants, ces autres produits sont souvent présentés en opposition aux stéroïdes, mettant en avant ce qu'ils ne sont pas. Ce que de nombreux usagers masculins en musculation et en fitness ignorent, c'est que pour être classé comme une drogue d'amélioration de l'apparence et de la performance, un produit n'a pas nécessairement à être un stéroïde. En effet, la diversité croissante des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance et de leurs modes de consommation les rend de plus en plus accessibles sur le marché.

« Tout le monde connaît quelqu'un qui est capable de s'en procurer VRAIMENT (emphase) facilement... et si j'en voulais demain matin, j'en aurais demain matin... » (Nabil, 20 ans, p. 16).

Cette accessibilité est telle que deux participants ont eu recours à des SARMS (*Selective Androgen Receptor Modulator*) sans réaliser qu'ils consommaient des drogues d'amélioration de

l'apparence et de la performance, et un troisième est incertain si certains des produits qu'il a essayés entraient dans cette catégorie.

« Je ne pourrais pas te garantir que tout ce que j'ai pris était toujours naturel et légal parce que, entre toi puis moi, qu'est-ce qui est vendu dans les places de suppléments sportifs c'est un petit peu dans le flou. Puis tu sais ils ont fermé un peu plus tard puis on ne sait pas trop pourquoi... tu sais... » (Julien, 33 ans, p. 12).

Non seulement ces produits sont de plus en plus accessibles, mais les personnes qui se les procurent, les suggèrent et les vendent sont souvent des personnes influentes ou des figures d'autorité auprès des nouveaux adeptes dans les centres de conditionnement physique (adeptes de l'entraînement, conseillers en suppléments, coaches, professionnels de la santé, entraîneurs, etc.).

« C'est vraiment accessible, n'importe qui peut t'en trouver. Est-ce que ça veut dire que c'est un bon produit, on ne le sait pas. Je me suis fait approcher carrément par un juge de compétition pour des produits » (Hugo, 27 ans, p.8).

On pourrait croire que, malgré leur accessibilité, l'illégalité des produits serait un motif suffisant pour décourager leur utilisation. Or, outre Viktor, qui est policier, la question de licéité des produits ne semble pas être une raison pour éviter leur consommation.

Selon les participants, l'accessibilité de ces produits et leurs divers promoteurs/fournisseurs font penser que la prévalence des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance dans les centres de conditionnement physique est peut-être plus importante que ce que l'on pourrait croire. D'après eux, le ratio d'hommes en centres de conditionnement physique qui ont recours à la consommation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance se situe entre 1/5 à 1/3. Ce ratio pourrait être encore plus élevé étant donné que les participants semblent avoir de la difficulté à identifier un consommateur de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance d'une personne qui n'en consomme pas. De plus, les utilisateurs de ces produits n'ont pas tous des physiques démesurément baraqués comme l'exprime un passage tiré de l'expérience de Gaston :

« Il y a plus de monde qui en prenne qu'on le pense...un moment donné j'étais, c'est un exemple con là, mais je suis dans les *locker* puis là après ça, eux ils parlent de ça, puis qu'il a commencé un cycle de D-Bol puis *whatever* puis le gars il a l'air de rien là. Tu sais, je veux dire peut-être que c'était juste le début ou *whatever* mais il disait que ça faisait comme un mois qu'il en prenait... Puis tu sais, je suis capable de voir certains traits que je suis comme *ouin ok c'est surprenant là*, mais il y a du monde qui dit à haute voix qu'ils en prennent puis que j'étais comme *ouin ça l'aurait pu être naturel et je l'aurais cru* » (Gaston, 21 ans, p. 8).

En somme, dans un environnement où l'amélioration de la performance est au cœur des priorités, et où l'accessibilité et la consommation des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance sont facilitées, on comprend pourquoi 3 des 10 participants ont eu recours à des drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance et que parmi les autres, certains les ont envisagés.

5.4.5 Catégorie #5 – Suppléments licites

Lorsqu'il s'agit d'amélioration de la performance, la supplémentation en produits sportifs licites est l'approche la plus couramment adoptée par les participants. Chacun d'entre eux a utilisé des suppléments licites en conjonction avec leur programme d'entraînement pour améliorer leurs performances. La liste des suppléments consommés par les participants est extensive. Certains de ces produits ont été utilisés par tous les participants, tandis que d'autres ne l'ont pas été. Voici une liste non exhaustive des suppléments utilisés par les participants, en commençant par les plus communs : protéines, créatine, acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA), « weight gainer », « pre-workout », multivitamines, oméga-3, caféine, « testosterone booster », L-carnitine, bêta-alanine, « fat-burner », ZMA, spiruline, etc. L'étendue du coût de cette supplémentation varie entre 50\$ et plus de 150\$ par mois chez les participants à cette étude.

D'après l'expérience des participants, l'incorporation de la supplémentation dans leur régime d'entraînement commence relativement tôt. Pour certains, les suppléments font partie de

leur routine dès les tout premiers entraînements. L'entourage d'entraînement est souvent responsable de cette intégration précoce des suppléments chez les adeptes masculins en centres de conditionnement physique. Parmi les personnes de leur entourage, les amis, les coéquipiers et les entraîneurs sont considérés comme les principaux instigateurs de cette démarche. D'autres sources, telles que les forums, les médias sociaux et les influenceurs, ont également un impact, bien que dans notre échantillon, leur influence semble être plus modeste. « je me fais souvent aux sites internet puis à mes amis ... je dirais que ça vient majoritairement de mes amis » (Viktor, 22 ans, p. 2).

Les participants évoquent deux méthodes pour se procurer ces produits. L'une de ces méthodes implique l'achat en ligne via des sites Internet spécialisés dans la vente de suppléments. L'autre option consiste à acheter ces produits en personne, principalement dans les magasins spécialisés en suppléments sportifs. Dans ces établissements, les adeptes masculins des centres de conditionnement physique sont fréquemment assistés par des conseillers en suppléments sportifs qui leur recommandent d'autres produits à combiner pour augmenter leurs performances. Par exemple, Hugo, un ancien athlète de haut niveau, mentionne qu'au cours d'un camp d'entraînement, ses coéquipiers lui ont recommandé de prendre de la créatine pour faciliter sa prise de masse. Par la suite, Hugo a commencé à fréquenter des magasins de suppléments où les conseillers lui proposaient divers produits supplémentaires :

« Durant ma formation... Il fallait que je prenne de la masse plus rapidement donc mes collègues m'ont fortement recommandé de commencer de la créatine... Puis les protéines, ben ça, ça l'a toujours été. Les multivitamines, ça l'a commencé avec une conseillère chez Naturalis. Elle m'a conseillé des multivitamines, ainsi qu'un autre conseiller de supplément chez Fitness Entrepôt, le monsieur m'a conseillé des suppléments en multivitamines pour m'aider à avoir les nutriments dont j'ai besoin pour performer. Aussi les acides aminés et les pilules de caféine que je prenais beaucoup non seulement pour l'école, mais pour mes performances sportives » (Hugo, 27 ans, p. 4).

Lorsque l'entraînement est entamé avec un objectif de performance et que la supplémentation est rapidement intégrée à l'équation, la supplémentation devient étroitement liée à l'amélioration de la performance. Généralement, les gains engendrés exclusivement par l'entraînement sont bien plus importants dans les débuts de cette nouvelle stimulation. Pour ceux qui choisissent d'ajouter la dimension de la supplémentation de manière concomitante avec leur début en entraînement, il devient difficile de discerner la cause des effets. En conséquence, ils ne sont pas en mesure d'identifier précisément si les résultats obtenus sont le fruit de leur entraînement, de leur supplémentation, ou d'une combinaison des deux. Par exemple, à la suite des recommandations de ses amis, Viktor a commencé à prendre des suppléments protéinés dès sa première séance d'entraînement. Bien qu'il ne comprenne toujours pas la raison de sa consommation, il continue à le faire en considérant que c'est un bienfait pour ses muscles. Viktor, tout comme Nabil, serait donc dans l'incapacité de déterminer si cette supplémentation est réellement nécessaire ou non :

« Honnêtement je ne sais pas si ça a vraiment un impact... Au niveau physique là... je n'ai jamais fait d'entraînement assez longtemps sans en prendre pour voir ce que ça pourrait faire » (Nabil, 20 ans, p. 4).

Avoir une confiance aveugle dans les conseils de leur entourage en matière de supplémentation expose les adeptes masculins en centres de conditionnement physique à une autre conséquence. En suivant les recommandations de leur entourage, les participants se retrouvent à consommer plusieurs suppléments, parfois sans comprendre les mécanismes, les effets, ou encore l'efficacité de ces produits.

« La carnitine ça ... je ne suis même pas trop sur (hésitant). Il m'avait dit que ça l'aide à brûler du gras » (Nabil, 20 ans, p. 3).

Toutefois, en dépit du stress financier que peut entraîner la consommation continue des suppléments licites, les participants continuent de les utiliser malgré la probabilité d'effets

indésirables (voire Thème 4 – Violence endogène). Parmi les effets indésirables, les plus communs sont les démangeaisons (paresthésie liée à la consommation de bêta-alanine) et l'insomnie lors de la consommation de produits stimulants (préentraînement, caféine, etc.).

5.5 Thème 4 – Violences

Le quatrième et dernier thème des résultats est la notion de violence. Dans ce contexte, la violence englobe toutes les expériences de désagrément que subissent, ou peuvent subir, les usagers masculins en centres de conditionnement physique. Ce thème se compose de deux catégories, soit les violences d'origine exogène et celles d'origine endogène. Ces deux sources de violences seront développées en portant attention aux risques qu'elles comportent pour la santé physique et mentale des usagers masculins en centres de conditionnement physique.

5.5.1 Catégorie #1 – Exogènes

La violence d'origine exogène représente une forme de violence qui agit sur la santé mentale et physique de l'utilisateur masculin en centres de conditionnement physique. Elle découle d'influences externes, des préoccupations des usagers et de leurs interactions avec d'autres membres du centre.

Intimidation. Une forme de préoccupation soulevée par les participants de cette étude concerne l'intimidation au sein des centres de conditionnement physique. Dans leurs expériences partagées, l'intimidation est souvent associée aux premières interactions des usagers dans un nouveau centre. L'intimidation dans ces cas ne découle pas d'une personne particulière, mais plutôt de l'insécurité ressentie par le nouvel abonné et de son manque de familiarité avec le centre de conditionnement physique. C'est du moins ce que laissent entendre certains participants lorsqu'ils mentionnent qu'il peut être intimidant, voire effrayant, pour un nouvel abonné de faire face à l'inconnu d'un nouveau centre de conditionnement physique.

Or, cette intimidation provient parfois directement des autres membres du centre de conditionnement physique. Elle peut être faite de manière volontaire (activement) et de manière involontaire (passivement). Dans ces situations, même les usagers chevronnés peuvent en être victimes. Gaston, un jeune homme athlétique et confiant, qui s'entraîne depuis plusieurs années dans les centres de conditionnement physique avec ses amis, partage son expérience d'intimidation dans ces environnements :

« C'est arrivé à moi et un de mes chums, on utilisait une machine, puis on venait d'arriver. Puis y'a un gros monsieur qui vient nous dire « Grouillez-vous parce que moi j'en ai de besoin »... Comme il est habitué de venir faire le « bully » puis que le monde lui dise « ah oui c'est bon, on s'en va », puis nous on était comme « ben on vient d'arriver, tu peux work-in avec nous si tu veux »... Puis tu sais moi j'ai les cheveux longs puis mon ami aussi puis il nous disait « Allez vous faire des robes de princesses » puis blah blah blah. Tu sais, vraiment pas habitué de se faire répondre « non c'est correct on est là, faque on va prendre le temps qu'on veut. Puis tu peux workout avec nous si tu veux, mais on ne va pas nécessairement partir » (Gaston, 21 ans, p. 14).

Cette forme d'intimidation active est toutefois bien moins souvent rapportée que sa contrepartie passive. Il est difficile de déterminer si certains usagers cherchent délibérément à intimider d'autres personnes lors de leur entraînement ou s'il s'agit simplement d'une perception ressentie par les autres abonnés. Malheureusement, même si cette intimidation n'a pas de fondement réel et que les membres du centre de conditionnement physique en sont conscients, cela ne les empêche pas d'être affectés par cette intimidation au point que cela puisse avoir un impact sur leur entraînement :

« J'ai déjà juste pas été au gym ou pas fait certains entraînements parce que j'étais intimidé de la clientèle qui était dans les lieux. Puis probablement que c'était quelque chose qui était non fondé, j'aurais peut-être dû le faire quand même, mais dans la situation que j'étais, où je me sentais intimidé par qui était là. Je suis déjà allé faire du cardio puis je ne me suis pas rendu dans la salle de muscu, parce que les gars qui étaient là étaient selon moi intimidants... probablement juste ce qu'ils dégageaient dans le sens où tu sais, c'était leur endroit où ils font leur performance. » (Étienne, 35 ans, p. 9)

Il convient de noter que cette intimidation peut également découler d'insécurité et d'incidents isolés liés à la culture spécifique de certains centres de conditionnement physique, puisque d'autres participants n'en font pas mention dans leurs expériences vécues et disent même trouver les autres membres accueillants.

Harcèlement. Les interactions entre les usagers dans les centres de conditionnement physique sont fréquentes et peuvent parfois être perçues comme perturbantes. Les participants à cette étude expriment clairement leur désir de mener des séances d'entraînement efficaces. En moyenne, ils consacrent 71 minutes par séance, et aucun d'entre eux n'excède les 90 minutes. Cédric, qui préfère des séances légèrement plus courtes, explique : « Des entraînements de plus d'une heure maintenant ce n'est plus dans mon agenda. J'essaye vraiment de me *focuser*, faire mon entraînement et partir du gym » (Cédric, 29 ans, p. 16). Cette déclaration reflète bien l'attitude générale des participants à l'égard de leur entraînement.

Cependant, les participants ont partagé qu'il leur était difficile de se concentrer sur leur entraînement dans certaines situations. Par exemple, Ricardo explique qu'en raison de l'affluence, il n'est pas rare pour lui de devoir patienter cinq à dix minutes pour accéder à un appareil de son plan d'entraînement. Brandon, quant à lui, est d'avis que les employés du centre de conditionnement physique sont très axés sur les ventes. Bien qu'il reconnaisse qu'ils sont de bonnes personnes, lors d'interactions avec eux, il trouve que ces derniers sont insistants et orientés vers la vente. Enfin, Cédric explique que dans le centre de conditionnement physique, lorsqu'une personne est reconnue pour ses connaissances en matière d'entraînement, comme c'était le cas pour lui, les sollicitations peuvent devenir envahissantes au point d'affecter l'efficacité de son entraînement.

L'importance accordée à l'efficacité pousse les participants à adopter divers stratagèmes pour éviter les pertes de temps lors de leurs séances d'entraînement. Par exemple, lorsqu'ils

s'entraînent dans un nouveau centre d'entraînement plutôt que de chercher pour l'appareil qui cible le muscle désiré, les usagers peuvent simplement demander à la personne à l'accueil s'ils ont cet appareil, et si oui, à quel endroit. D'autres choisiront de s'entraîner à des heures plus tardives pour éviter celles plus achalandées. Mais les astuces les plus répandues chez les participants sont l'utilisation d'écouteurs pour décourager la conversation ainsi qu'adopter une attitude inaccessible et indifférente.

Indifférence. L'indifférence est une approche mise en œuvre par les usagers masculins en centres de conditionnement physique pour éviter les interactions inutiles et demeurer efficace dans leur entraînement. Les distractions dans un centre de conditionnement physique sont nombreuses, qu'elles viennent des pressions de vente à l'accueil, des télévisions, des connaissances sur les lieux ou même simplement de leur cellulaire. Pour y remédier, les participants tentent de demeurer *dans leur bulle* lors de leur entraînement et ils adoptent une attitude indifférente envers leur entourage. Comme l'exprime Gaston « je suis ouvert à la conversation, c'est ben correct, mais je ne pense pas que je suis la personne qui va être la plus approachable dans un gym nécessairement » (Gaston, 21 ans, p. 11). Cette indifférence transparaît dans les expériences partagées par les participants avec des passages comme « en bon français je me "calisse" un petit peu de ce que l'autre fait à côté » (Julien, 33 ans, p.15), ou encore « I quickly realized that no one cares. People are doing their own thing, and you couldn't care less about what others do » (Brandon, 25 ans, p. 9).

Le plus surprenant est que cette indifférence atteint même un point d'insouciance. À plus d'une occasion, les participants reconnaissent qu'ils auraient pu intervenir auprès d'autres usagers pour leur donner des conseils, corriger leur forme, superviser un exercice ou une charge risqués et ainsi prévenir des blessures. Or, dans la plupart des cas, l'indifférence adoptée prime sur la prévention des risques pour la santé d'autrui :

« Je n'ai pas le réflexe d'aller voir cette personne-là et d'aller dire de faire attention. Je devrais-tu le faire peut-être pour éviter que cette personne-là aie des blessures ou quoique ce soit, oui... eh mais je ne prends pas la peine d'aller voir cette personne-là » (Viktor, 22 ans, p. 12-13).

Ou comme le dit Cédric :

« C'est son problème à lui... je ne suis pas son père » (Cédric, 29 ans, p. 15).

Influences. Plusieurs influences externes peuvent être source de violences pour les usagers masculins en centres de conditionnement physique. Telles que présentées dans le [thème 2 – Apparence](#) et le [thème 3 – Performance](#), ces influences externes peuvent avoir des répercussions sur la santé physique et mentale des usagers. Les influences externes sont composées de l'entourage immédiat des participants, des médias traditionnels et des médias sociaux. Dans cette section, nous examinerons de quelle manière ces influences externes exercent une pression sur les usagers pour qu'ils adoptent certains habitus en lien avec l'entraînement.

Entourage immédiat. L'entourage immédiat des participants englobe les membres de leurs familles, leurs pairs, et leurs partenaires. Collectivement, ces groupes sociaux exercent diverses influences sur la pratique de l'activité physique et les attitudes des participants à l'égard de l'entraînement. Parmi ces trois groupes, les membres de la famille semblent exercer la moindre influence sur la notion d'entraînement chez les participants de cette étude. Sur les dix participants, quatre d'entre eux mentionnent avoir été influencés d'une manière ou d'une autre à débiter l'entraînement par l'entremise d'un ou des membres de leur famille. De plus, lorsqu'ils ont rempli les questionnaires, aucun des participants n'a indiqué ressentir des pressions de la part de leur famille pour modifier leur apparence. Au contraire, les participants perçoivent l'influence des membres de leur famille sur leurs habitudes d'entraînement comme positive, principalement sous forme d'encouragements plutôt que de pressions.

Le deuxième groupe social de l'entourage immédiat est constitué des pairs, qui incluent les amis, les coéquipiers, les collègues d'école ou de travail, ainsi que les personnes fréquentées à la fois à l'intérieur et à l'extérieur des centres de conditionnement physique. Les résultats de cette recherche mettent en évidence que parmi les groupes sociaux de l'entourage immédiat des participants de l'étude, les pairs sont les plus influents en ce qui concerne les attitudes d'entraînement adoptées par ces derniers.

Chez les jeunes hommes, l'un des milieux les plus prévalents à l'entraînement en centres de conditionnement physique est celui des sports. Dans les équipes sportives, le *coach* ou le préparateur physique implémente souvent un programme d'entraînement en centres de conditionnement physique à suivre pour les athlètes. Les nouvelles recrues arrivent généralement sans expérience en matière d'entraînement et sont initiées à cet environnement par leur *coach* ou leurs coéquipiers. Les connaissances et les mœurs d'entraînement de ces derniers sont donc déterminantes pour les nouveaux athlètes qui aspirent à performer au même niveau que leurs aînés :

« Tu vois des gars des joueurs de 3e-4e années, ils sont 6 pieds 2, 230 lbs puis ils courent 40 verges en 4,4. C'est fou là. Puis tu vois eux qui performant puis tu te dis "Ok ben faut que je me rende à ce stade-là pour devenir comme ça". Tu sais, je ne peux pas rester mon 6 pieds 160 lbs ça ne fonctionne pas. » (Gaston, 21 ans, p. 12)

Par conséquent, de nombreux participants adoptent les techniques d'entraînement et les habitudes de consommation de suppléments grâce au transfert de pratiques de leurs milieux sportifs.

« Arrivé à un certain niveau, il fallait que l'on rentre en salle de musculation pour augmenter nos performances...durant ma formation d'athlète. Il fallait que je prenne de la masse plus rapidement donc mes collègues m'ont fortement recommandé de commencer de la créatine. Tout ce qu'on faisait c'était s'entraîner, manger, s'entraîner, manger... » (Hugo, 27 ans, p. 2,4).

Ceux qui s'intéressent à l'entraînement en centres de conditionnement physique, mais ne proviennent pas du milieu sportif, se tournent parfois vers un ami issu de ce milieu ou ayant des

expériences d'entraînement. Autrement, quelques participants mentionnent également engager occasionnellement des discussions avec d'autres usagers et entraîneurs pour recueillir des informations sur leurs expériences d'entraînement et les suppléments qu'ils ont utilisés tout au long de leur parcours dans les centres de conditionnement physique. Par la suite, ils décident d'intégrer les styles d'entraînement et les suppléments qu'ils estiment appropriés.

Les derniers pairs qui exercent une l'influence sur l'attitude des participants envers l'entraînement sont leurs collègues de travail. L'influence des collègues de travail semble généralement moins prépondérante que celle des amis. Toutefois, lorsque le corps joue un rôle important dans la profession, l'apparence et la comparaison avec ce groupe de pairs deviennent plus importantes. Par exemple, il est important pour Viktor, qui travaille dans le milieu policier, d'augmenter sa masse musculaire afin de gagner en prestance, en confiance en soi, et de mieux correspondre à l'apparence de ses collègues plus costauds. Cette dynamique s'applique également à Nabil, qui évolue dans le secteur des ventes, où l'impressionnante apparence de ses collègues le motive à s'entraîner. Julien résume succinctement l'importance que peuvent revêtir les collègues de travail dans la motivation à s'entraîner et à atteindre l'image corporelle associée au succès dans la profession.

« J'ai travaillé dans des bars où il y avait beaucoup de monde qui se promenait "shirtless". Il y avait beaucoup des gars qui étaient énormes... Puis l'apparence devenait quasiment proche de la profession... je voulais cadrer avec le stéréotype que je me donnais par rapport à ce que je devais ressembler » (Julien, 33 ans, p. 2,14).

L'influence des pairs se révèle donc d'une grande importance, et dans certains cas, elle peut également exercer une violence induite sur les personnes concernées. Qu'il s'agisse des coéquipiers, des collègues ou d'autres usagers, plusieurs participants rapportent que leur apparence physique a été l'objet de moqueries de la part de leurs pairs :

« Il y a eu un bout de temps, à cause du travail, je n'ai pas pu avoir un entraînement assidu, après y avoir retourné après quand même quelque mois, les habitués de la place ont fait le commentaire 'oh ça paraît que ça fait longtemps que tu n'es pas venu hein? Tu en as repris' » (Étienne, 35 ans, p. 7).

Ces commentaires sur l'apparence physique d'un usager peuvent avoir un impact négatif et renforcer certains comportements ou attitudes face à l'entraînement. De plus, l'opinion des pairs peut aussi influencer la personne concernée à prendre des risques pouvant mener à des blessures physiques.

« S'ils sont avec leurs amis, ils peuvent prouver à leurs amis qu'ils sont capables de pousser, je ne sais pas moi, trois plates sur le bench press ou sur le dumbbell press 100 lbs dans chaque main sur un développé couché. Ça paraît très beau » (Hugo, 27 ans, p. 13).

Dans cet exemple, soulever de lourdes charges dans le but d'impressionner des amis peut mener à des blessures graves comme les déchirures musculaires qu'on subit certains des participants.

Le dernier groupe de l'entourage immédiat est celui des partenaires et des fréquentations. Seulement deux des participants révèlent ressentir des pressions provenant de leur(s) partenaire(s) pour modifier leur apparence. Toutefois, lors des entretiens, plusieurs participants n'étaient pas en couple. Il est donc difficile de tirer des conclusions sur ce ratio. Toutefois, au sein de ce groupe social, il est essentiel de ne pas uniquement tenir compte des pressions directes émanant des partenaires et des fréquentations, mais aussi de celles auxquelles les usagers masculins en centres de conditionnement physique peuvent être exposés s'ils aspirent à trouver un(e) ou des partenaire(s). Comme expliqué dans le [thème 1 – Culture des gyms](#), les centres de conditionnement physique peuvent constituer un environnement abritant une culture compétitive. Selon Cédric, cette compétition peut s'étendre à la sphère intime des usagers masculins et aux choix de partenaires ou de fréquentations qui leur sont accessibles :

« Les gens veulent être esthétique, ils veulent avoir des abdominaux, gros chest, gros bras. Pas parce que ça leur fait du bien, mais parce qu'ils pensent qu'ils vont pouvoir avoir une belle fille, que les gens vont être plus intimidés » (Cédric, 29 ans, p.17).

Pour certains, les centres de conditionnement physique sont aussi un lieu de rencontre de partenaires intimes. Ces lieux ne sont donc plus simplement un espace *pour améliorer* l'apparence et la performance. Dans une telle situation, les centres de conditionnement physique deviennent aussi un lieu *pour exhiber* son physique; un environnement qui exerce des pressions pour bien paraître et performer, là où le désir d'augmenter son capital physique nourrit l'espoir des usagers masculins de faciliter le cheminement dans leurs quêtes d'intimité.

Médias. Les médias représentent une partie intégrale des influences auxquelles sont exposés les usagers masculins des centres de conditionnement physique. Les médias sont consultés quotidiennement par les participants et sont accessibles sous plusieurs formes. Les médias traditionnels englobent les supports imprimés (magazines, livres, etc.), la radio et la télévision (films, séries, etc.). En revanche, les nouveaux médias comprennent les plateformes numériques de diffusion comme les sites web, les forums, les blogs, les webzines, les podcasts, les réseaux sociaux, et autres. Lors de cette recherche, l'expérience partagée par les participants révèle très peu d'interaction avec les médias traditionnels comparativement aux nouveaux médias. Par conséquent, nous concentrerons notre attention sur ces derniers.

Les influences provenant de l'entourage immédiat sont souvent les premières sources d'informations que consultent les nouveaux usagers en ce qui traite de l'entraînement. Or, tous les participants à l'exception d'un indiquent utiliser activement les nouveaux médias pour mener leurs propres recherches sur le sujet. Parmi ceux-ci, on compte les sites web (Google, Bodybuilding.com, MensHealth.com, etc.), les forums, les vidéos (YouTube), les réseaux sociaux, les podcasts et les applications pour le suivi d'entraînement et/ou de nutrition. Les sites web sont particulièrement

utiles pour les participants à la recherche de nouveaux plans d'entraînement, de nouveaux exercices, et pour approfondir leurs connaissances sur l'entraînement et les suppléments. Les vidéos YouTube, quant à elles, servent non seulement à découvrir de nouvelles informations, mais aussi à apprendre les techniques et les formes appropriées pour les exercices.

Bien que certaines sources puissent être éducatives et bien informées, il est important de souligner que l'une des préoccupations majeures concernant les nouveaux médias est que l'information diffusée via cette méthode n'a pas nécessairement été vérifiée pour sa véracité. Par conséquent, même si les intentions des personnes derrière le contenu sont positives, il existe le risque que des informations incorrectes et des mythes concernant l'entraînement soient transmis aux usagers les moins avertis ou les moins critiques. Brandon mentionne un exemple courant de cette problématique lors de son entretien :

« I remember reading somewhere... if you have... if you try to build muscles and you are lifting weights, and then you don't eat anything after, it is almost a lost workout. I remember that really struck me » (Brandon, 25 ans, p.5)

Brandon n'est pas le seul participant à avoir incorporé la supplémentation en protéines après l'entraînement à la suite d'avoir lu ou entendu ce mythe. L'origine de l'idée selon laquelle l'ingestion de protéines immédiatement après l'entraînement est bénéfique provient d'une étude menée sur des chiens (Okamura et al., 1997). Cette étude a révélé que les chiens recevant des acides aminés immédiatement après avoir couru pendant 150 minutes présentaient une synthèse protéique plus élevée que ceux recevant les acides aminés deux heures après l'exercice. Cependant, en ce qui concerne l'hypertrophie musculaire chez les humains, une revue de la littérature indique qu'il manque de preuves concluantes concernant les effets à long terme de l'ingestion de protéines immédiatement après l'entraînement sur les gains de masse musculaire (Schoenfeld, 2021).

Schoenfeld recommande plutôt d'ingérer des protéines avant et après l'entraînement dans une fenêtre de 4 à 6 heures entre ces repas.

Malheureusement, une autre forme de nouveaux médias en essor est tout autant, sinon plus, à risque de transmettre des informations erronées et d'induire des violences exogènes chez les usagers masculins en centres de conditionnement physique; les médias sociaux. Les médias sociaux mettent en contact un vaste nombre d'utilisateurs par l'entremise d'une ou de plateformes web sur lesquelles ces derniers peuvent créer, partager et publier du contenu. Les réseaux sociaux les plus couramment utilisés par les participants sont *Instagram*, *Facebook*, *Tiktok* et *Snapchat*. Parmi ces plateformes, *Instagram* revêt un intérêt particulier pour cette recherche en raison de l'essor du *Gym Lifestyle* et de l'idéal de beauté promu sur cette plateforme.

« I think social media, especially platforms like Instagram, glorify beauty and everyone kind of put out their best self on social media. I think that is truer for Instagram than a lot of other platforms out there » (Brandon, 25 ans, p. 12)

Les participants à cette étude reconnaissent que les photos publiées par les utilisateurs d'*Instagram* sont souvent retouchées, améliorées, et qu'elles ne représentent pas nécessairement la réalité quotidienne des utilisateurs. Cette représentation bonifiée du corps masculin est notamment présente chez les influenceurs dont le profil accorde une importance particulière à l'entraînement. Ces gourous de la musculation laissent entendre à leurs abonnés que suivre leur profil, adhérer à leurs conseils et utiliser les produits qu'ils vendent ou promeuvent permettront d'atteindre un physique similaire au leur. Conformément à leur titre, ces influenceurs exercent une influence significative sur les habitudes d'entraînement des usagers masculins. C'est ce que Cédric exprime en faisant référence à ses connaissances en matière d'entraînement et à ses habitudes de supplémentation :

« J'en ai entendu parler par les médias sociaux... C'est vraiment en suivant le monde qui était dans le fitness, qui donnait des programmes d'entraînement. On

dirait que c'est une culture là, que tu dois prendre ça pour passer à un autre niveau » (Cédrick, 29 ans, p. 5).

« L'image véhiculée de ce qu'un bel homme viril doit être, autant sur les médias sociaux, incluant les influenceurs, que les médias traditionnels, que ce soit la télé, le cinéma, les magazines, les images que tu vois sur les affiches peuvent induire une pression sur les usagers masculins pour se conformer à l'idéal physique présenté et s'adonner aux comportements conseillés et nécessaires pour y arriver (Étienne, 35 ans, p. 11).

Effectivement, la liste suivante des influenceurs, suivis par les participants de cette étude, présente des physiques exceptionnels dont la majorité s'affiche comme étant naturels :

- Larry "Wheels" ([Annexe G](#)) – *Non naturel*
 - <https://www.youtube.com/watch?v=oZjWqp4gfUo>
- Matt Cooks ([Annexe H](#)) – *Pas d'information*
- Rich Piana ([Annexe I](#)) – *Non naturel*
 - <https://www.menshealth.com/trending-news/a19541843/bodybuilder-rich-piana-autopsy-report/>
- Julian Smith ([Annexe J](#)) – *Dit être naturel*
 - <https://www.thequadguy.com/history>
- Calum Von Moger ([Annexe K](#)) – *Non naturel*
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7kG41WITGJ4>
- Bradley Martyn ([Annexe L](#)) – *Pas d'information*
- Harry Aikines ([Annexe M](#)) – *Dit être naturel (Olympien)*
- Ulisses Jr. ([Annexe N](#)) – *Dit être naturel*
 - https://www.youtube.com/watch?v=_bvQ8tE2nUI
- Omar Bolden ([Annexe O](#)) – *Pas d'information*
- Simeon Panda ([Annexe P](#)) – *Dit être naturel*
 - https://www.youtube.com/watch?v=_bvQ8tE2nUI
- Steve Cook ([Annexe Q](#)) – *Disait être naturel, admet plus tard qu'il ne l'a pas toujours été*
 - <https://www.youtube.com/watch?v=IISO3YLMkfM&t=180s>
- Ronnie Coleman ([Annexe R](#)) – *Disait être naturel, admet que non post-carrière*
 - <https://www.youtube.com/watch?v=pTBIR4kzamY>
- Jeff Nippard ([Annexe S](#)) – *Dit être naturel*
 - <https://www.facebook.com/jeffnippard/photos/please-read-ive-been-noticing-a-lot-of-people-questioning-whether-or-not-i-start/1745146572470237/>
- Greg Plitt ([Annexe T](#)) – *Disait être naturel*

Seuls trois des dix participants sont convaincus que la majorité des influenceurs se proclamant naturels ne le sont pas. Le reste des participants sont indécis ou pense qu'ils sont

naturels. Bien que Cédric fasse partie des trois participants qui croient que la plupart des influenceurs en matière d'entraînement n'ont pas toujours été « naturels », il reconnaît néanmoins pourquoi ces influenceurs utilisent cette machination :

« Mon opinion d'un point de vue marketing et de vente c'est qu'ils n'ont pas le choix de faire ça. C'est beaucoup plus facile de vendre un produit si tu dis que c'est atteignable d'être en forme comme ça. Tu sais, le businessman en moi dit que c'est la bonne chose à faire, mais la personne morale dit que ce n'est pas correct et que c'est presque du vol, et qu'ils nous mentent en pleine face. » (Cédric, 29 ans, p. 20)

En conséquence, les usagers masculins peuvent initialement suivre les conseils des créateurs de contenus, car ils croient que leurs performances et leurs apparences sont atteignables naturellement en suivant leurs recommandations en matière d'entraînement, de nutrition et de supplémentation.

« J'avais commencé à les suivre parce que je trouvais que leur "Shape" et ce qu'ils étaient capables de faire au gym c'était "insane" là. C'était vraiment comme un "goal"...j'avais vraiment commencé à m'entraîner pour pouvoir être comme eux, dans un sens. » (Nabil, 20 ans, p. 14)

Or, ces objectifs se révèlent être des défis irréalistes. Lorsque les usagers prennent conscience de cette réalité, ils sont confrontés à la décision difficile d'utiliser des substances illicites, malgré les risques et les effets secondaires potentiels, ou de revoir, voire abandonner, les objectifs pour lesquels ils s'entraînent depuis si longtemps.

« Je pense que les médias sociaux peuvent influencer le monde à prendre justement des stéroïdes et des choses de même. Parce que quand on est jeune on se dit qu'on peut atteindre ces "shapes" là naturellement, mais tu te rends compte un moment donné que ce n'est pas vraiment faisable. Donc ça va pousser beaucoup de monde à prendre justement des stéroïdes. Là en ce moment y'a les "SARMs" qui sont VRAIMENT (emphase) populaire. » (Nabil, 20 ans, p. 16)

Comme Nabil l'exprime, ces exemples de physiques et de performances extrêmes peuvent constituer une source de violence exogène et affecter le bien-être des usagers masculins en centres de conditionnement physique qui consomment le contenu des influenceurs dans le domaine.

« Ça peut être quasiment démoralisant de voir tous les Instagrams model qui se font "follower", on s'entend que c'est le top 1% de la shape que tu peux atteindre dans ta vie. Donc parfois c'est quasiment démoralisant de voir ça et de faire comme " ayoye je suis loin là!" » (Nabil, 20 ans, p. 15)

Malgré tout, seulement moins de la moitié des participants à cette étude mentionnent ressentir une pression provenant des médias pour améliorer leur apparence et certains trouvent même que les influenceurs sont plutôt une source de motivation pour leur entraînement.

5.5.2 Catégorie #2 – Endogènes

Les sous-catégories présentées dans cette section illustrent principalement les différentes formes de violence physique auxquelles les usagers masculins des centres de conditionnement physique sont exposés ou qu'ils s'imposent au cours de leurs entraînements. Ces formes incluent les techniques d'entraînement, les blessures, ainsi que les effets secondaires liés à la consommation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance et des suppléments licites.

Techniques d'entraînement et blessures. La notion de la *forme* (l'exécution d'un mouvement) est un discours important dans les centres de conditionnement physique. Pour de nombreux adeptes masculins, maintenir une bonne forme est une priorité, car elle constitue un moyen de prévenir les blessures. Selon les participants, le facteur qui influence le plus la qualité de la forme est la charge déplacée. Au cours des entretiens, plusieurs mentionnent que les usagers masculins ont tendance à parfois négliger l'exécution du mouvement au profit de la charge déplacée. Les hommes qui choisissent cette option le font généralement pour battre leur record (*personal record* ou *PR*) ou encore pour bien paraître. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, malgré les risques généralement bien connus qu'engendre cette pratique, il est plutôt commun d'y assister chez la clientèle masculine des centres de conditionnement physique :

« C'est incroyable les risques de blessures que les gens prennent, mais ça c'est rendu... je te dirais de toutes les années que je suis dans le gym, c'est trop commun » (Marco, 30 ans, p. 8).

Les participants à cette étude prennent également des risques à l'occasion, mais ils affirment les prendre de manière réfléchie. Par exemple, lorsqu'ils tentent de soulever une charge maximale pour une seule répétition, ils veillent à être accompagnés par un partenaire d'entraînement (spotter) pour garantir leur sécurité lors de l'exercice. Malgré tout, parmi les participants à cette étude, près de la moitié d'entre eux rapportent déjà s'être sérieusement blessés lors de leurs entraînements en soulevant des charges qu'ils admettent aujourd'hui comme étant trop lourdes pour eux. La blessure la plus communément citée par ces derniers est la déchirure musculaire, allant de partielle à complète. De telles blessures ont eu un impact sur leur programme d'entraînement, les empêchant de s'entraîner pendant une période allant de quelques semaines à plusieurs mois.

Nos résultats indiquent que l'origine de la blessure ne vient pas nécessairement toujours de l'entraînement en centres de conditionnement physique. Or, pour certains participants, l'entraînement a tout de même fini par aggraver une blessure précaire en situation plus sérieuse. Il en est de même pour le retour précoce à l'entraînement. L'inquiétude qu'ont les usagers blessés de perdre leurs gains en force ou en musculature incite parfois ces derniers à réincorporer leur routine d'entraînement trop hâtivement : « je n'aurais JAMAIS dû retourner à l'entraînement aussi vite que ça » (Julien, 33 ans, p. 5). Cet empressement résulte dans l'aggravation de la blessure et l'allongement du rétablissement. Cependant, lorsque l'entraînement est adapté, certains des participants affirment que l'entraînement a aussi la possibilité d'aider leur rétablissement.

Effets secondaires. Quoique peu rapporté par les participants, il existe quelques effets secondaires auxquels s'exposent les consommateurs de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance et de suppléments licites d'entraînement. Les hommes interviewés lors de cette

recherche étaient conscients des dangers liés à la consommation de drogues d'amélioration de l'apparence et de la performance, mais semblaient moins préoccupés par les effets secondaires potentiels des suppléments d'entraînement. Parmi les entretiens, les effets secondaires évoqués comprenaient des sauts d'humeur, des « mal de foie », des démangeaisons, et des articulations « *stiff* ». Dans le cas de Julien, il a même décidé d'arrêter de consommer certains produits qu'il achetait sur Internet, car il trouvait ça : « très cher et... dans ma tête c'était « hard » un peu. C'était « big » quand je faisais ça, j'avais l'impression que j'étais dur envers mon corps quand je prenais ça » (Julien, 33 ans, p. 13). Ce sentiment d'être *dur sur son corps* a été renforcé davantage en apprenant que certains de ces produits contenaient des substances illicites. Julien eut conscience de cette situation uniquement après avoir appris que ses produits commandés des États-Unis avaient été saisis aux douanes. Cependant, dans le cas de Nabil, même s'il éprouvait certains de ces effets secondaires (dont les douleurs au foie), il a choisi de continuer à prendre ses suppléments par crainte de perdre ses résultats. Après en avoir discuté avec un représentant du magasin où il se procurait ses suppléments, ce dernier lui a suggéré de les prendre sous une forme différente (liquide et/ou pilule), ce que Nabil a accepté en plaisantant : « *I guess* que je commence à être habitué faque ça fait pu mal là (haha)! » (Nabil, 20 ans, p. 4).

5.6 Synthèse des résultats

Ce chapitre a exposé les résultats de l'analyse des données recueillies. Il est important de rappeler que le paradigme de la théorie critique a été choisi, avec une perspective philosophique globale basée sur le poststructuralisme. Cette position épistémique a guidé notre travail en réponse à la question de recherche suivante : quels sont les éléments culturels spécifiques aux centres de conditionnement physique qui orientent certaines pratiques ayant des conséquences potentiellement néfastes sur la santé des usagers masculins? Pour répondre à cette question, 10 participants masculins ont volontairement partagé leurs expériences lors d'entretiens semi-dirigés.

À partir de ces entretiens, quatre thèmes ont émergé, fournissant une représentation des pratiques chez les usagers masculins au sein d'un centre de conditionnement physique de la région Gatineau/Ottawa.

Le thème 1 – Culture des gyms regroupe des éléments propres aux mœurs des usagers masculins et à l'environnement des CCP, avec six catégories : la première catégorie (*Catégorie I - Espaces*) décrit les composantes de l'espace physique et virtuel d'un CCP de la région de Gatineau; la deuxième catégorie (*Catégorie II - Appareils*) examine les installations et les appareils accessibles dans le CCP; la troisième catégorie (*Catégorie III - Interactions*) décrit les différents assemblages entre les objets animés (personnes) et inanimés (appareils). La quatrième catégorie (*Catégorie IV - Identité*) traite des identités résultant des assemblages partagées dans les CCP; la cinquième catégorie (*Catégorie V - Surveillance*) concerne la surveillance omniprésente de l'utilisateur masculin, à l'intérieur et à l'extérieur du CCP; la sixième catégorie (*Catégorie VI - Produits et marketing*) englobe les divers produits et services proposés dans le CCP. En somme, *le thème 1 – Culture des gyms* démontre l'importance de l'environnement, et des interactions qu'elle permet, dans le développement de sous-cultures masculines partageant certains comportements similaires tout en ayant des identités distinctes.

Le thème 2 – Apparence se compose de trois catégories : la première catégorie (*Catégorie I - Préoccupations*) présente les raisons pour lesquelles l'apparence est une préoccupation majeure pour les usagers masculins en centres de conditionnement physique; la deuxième catégorie (*Catégorie II - Comparaisons*) expose les types, sujets et objets de comparaisons chez les participants masculins; la troisième catégorie (*Catégorie III - Insatisfaction*) traite des conséquences des préoccupations et des comparaisons sur les participants.

Le thème 3 – Performances regroupe cinq catégories. Les participants masculins utilisent divers stratagèmes pour améliorer leurs performances : la première catégorie (*Catégorie I -*

Objectifs et dépassement de soi) expose comment l'établissement d'objectifs progressifs et compétitifs facilite l'amélioration des performances; la deuxième catégorie (*Catégorie II – Acteurs en santé*) discute des rôles des différents acteurs en santé présents au centre de conditionnement physique dans la quête d'une performance accrue; la troisième catégorie (*Catégorie III - Recherches et développement*) aborde la manière dont les participants améliorent leurs performances par des recherches personnelles; les quatrième et cinquième catégories (*Catégorie IV - Drogues illicites; Catégorie V - Suppléments licites*) présentent d'autres options en supplémentation auxquels certains usagers masculins ont recours dans leur quête d'amélioration de la performance.

Le thème 4 – *Violences* traite des expériences de violence rapportées par les participants, avec deux catégories distinctes : la première catégorie (*Catégorie I - Exogènes*) explore la notion de violence provenant de sources externes, telles que l'intimidation, le harcèlement et les influences négatives qui menacent les participants masculins dans les centres de conditionnement physique; la seconde catégorie (*Catégorie II - Endogènes*) aborde le même sujet, mais cette fois en se concentrant sur les violences d'origine intrinsèque, comme la prise de risque dans les mouvements effectués et les suppléments consommés.

CHAPITRE 6

DISCUSSION

Les principaux résultats de cette recherche mettent en évidence les centres de conditionnement physique comme des lieux de production; les usagers masculins qui fréquentent ces espaces y forgent leur corps et façonnent leur identité. Les identités et les corps, qui entrent dans cette fabrique sont multiples et diversifiés, mais le produit corporel final ciblé demeure très limité. Les motivations et les désirs des usagers de recourir à ces espaces à des fins de transformations sont complexes, résultant d'une myriade d'agencements de forces et de pouvoirs. Parmi eux, deux principes guident les usagers masculins dans les centres de conditionnement physique : *l'apparence* et la *performance*.

L'objectif de cette recherche était de comprendre ce qui motive les usagers masculins à rejoindre les centres de conditionnement physique et explorer les liens qu'ils établissent et entretiennent avec cet assemblage. Dans ce chapitre, nous mettrons en évidence les relations entre la culture masculine en centres de conditionnement physique, les cadres théoriques sélectionnés et les écrits existants sur le sujet. Combiner les approches théoriques développées par Gilles Deleuze, Félix Guattari et celles de Michel Foucault nous permet d'établir les liens entre les désirs, les structures de pouvoir et les normes sociales présents dans ces lieux. Notre objectif est de déconstruire les mécanismes de pouvoir et les structures sociales qui opèrent dans ce contexte spécifique pour mieux comprendre les enjeux auxquels la culture masculine en centres de conditionnement physique est confrontée.

6.1 Reterritorialisation des désirs

À l'instar de tous phénomènes sociaux, il est difficile, voire impossible, d'établir une origine de ceux en vigueur dans les centres de conditionnement physique. Cependant, la perspective Deleuzo-Guattarienne du désir s'avère un point d'entrée pertinent pour les aborder. Selon Deleuze &

Guattari (1977), le désir est un processus dynamique et productif, une force fluide qui génère des besoins, des identités et des assemblages transitoires. Cette force est considérée productive puisqu'elle motive les comportements et les actions entrepris par une personne afin de pourvoir à ses désirs.

Le désir est continuellement en évolution, il peut se former et se dissoudre en fonction des interactions et des circonstances. Selon ces théoriciens, les multiples potentialités du désir permettent même de remettre en question les conventions établies et offrent des pistes alternatives. En revanche, il arrive parfois que certaines formes de désir se galvanisent au fil du temps (Deleuze & Guattari, 1980). Cette solidification du désir dissuade le changement et prévient la diversité. Le désir devient alors *territorialisé*, c'est-à-dire qu'il se rigidifie dans des schémas prédéfinis. Dans le cadre de cette recherche, nous notons une reterritorialisation du désir appliquée au corps des hommes en centres de conditionnement physique. Elle peut résulter d'un amalgame d'influences parmi lesquelles nous comptons les normes sociales, les pressions des médias et des réseaux sociaux, et la construction identitaire, entre autres.

6.1.1 Normes sociales

Les normes sociales sont en grande partie une construction idéologique collective. Ce système de valeurs et de pratiques dominantes finit par être adopté par la majorité. Pronger propose que ce consensus se fonde la plupart du temps sur les *textes* et leur intertextualité.

“Some of these ‘texts’ are such in the most traditional sense; they exist as words on the pages of books, journals, manuals, and advertisements. Some, as visual representations, are also texts in so far as they can be ‘read’ for their content. And others - the social practices of the technology of physical fitness, such as following a particular exercise regimen - can also be read as texts, in that they inscribe and prescribe ways of living” (Pronger, 2002, p. 123).

Les textes scientifiques comptent parmi ceux qui véhiculent le plus de pouvoir disciplinaire. Les recherches produites au sein d'organisations telles le *Collège Américain de Médecine Sportive*

(ACSM), la *Société Canadienne de Physiologie de l'exercice* (CSEP) et l'*Organisation Mondiale de la Santé* (OMS) ont établi des barèmes auxquels un corps masculin devrait se conformer. Ces textes fondateurs en physiologie de l'exercice influencent encore les principes d'entraînement contemporains (Pronger, 2002). Ces principes ont ultérieurement contribué à construire l'objectif corporel désiré par les usagers masculins en centres de conditionnement physique, les normes d'entraînement pour le produire et les normes sociales qui s'y rattachent.

Au sein de ces textes physiologiques (Canadian Society for Exercise Physiology, 2013; McArdle, 2015; Riebe et coll., 2018, etc.), diverses variables propres au fonctionnement optimal du corps humain ont été évaluées. On peut penser à la fréquence cardiaque, la pression artérielle, l'indice de masse corporelle, la circonférence de la taille, la composition corporelle et bien d'autres. Pour chacune d'entre elles, des plages de valeurs physiologiques de références ont été établies. Dans le milieu du conditionnement physique, ces valeurs sont communément désignées comme des « normes ». Ces « normes » sont donc des valeurs de références associées à une diminution des risques de maladies, au bon fonctionnement physiologique ainsi qu'à une bonne santé.

Des professions ont été développées afin de promouvoir ces normes. Ces professions bénéficient d'une certaine autorité et notoriété qui les soutiennent dans leur exercice d'un pouvoir pastoral foucauldien (Waring & Latif, 2018). À leur manière, ces *textes* professionnels coercifs tentent eux aussi de populariser un produit du corps en renforçant les normes préétablies. Toutefois, ils remplissent un rôle supplémentaire en surveillant les déviants et en prescrivant des « exercices coertifs » (exercices/exorcisme correctifs/coercifs).

Ces deux premières formes de *pratiques discursives* (les écrits scientifiques et les professionnels en santé) illustrent l'intertextualité que rapporte Pronger et mettent en évidence les processus par lesquels ils établissent des normes qui misent sur la production d'un corps utile et fonctionnel. Toutefois, ces valeurs physiologiques promues par ces différents textes sont

intangibles. Pour les consulter, elles nécessitent de faire des tests particuliers à l'aide d'outils spécifiques. Cependant, un corps dont les valeurs se situent dans les normes présente certaines caractéristiques physiques distinctives (minceur, tonus, etc.). D'autant plus, le corps musclé et défini des athlètes, emblème de la performance, est aussi une forme de *texte visuel* de référence. Pour une personne qui aspire à être en bonne santé et performante, ces caractéristiques physiques en adéquation au corps idéalisé deviennent alors un symbole désirable.

6.1.2 Médias et réseaux sociaux

Une autre forme de *texte ou de discours* qui influence les désirs et qui est présente dans l'expérience des participants est celle des médias, notamment les réseaux sociaux. Ces plateformes produisent des textes qui vont souvent supporter les discours scientifiques. Néanmoins, ces *discours* se distinguent des textes scientifiques par leur accessibilité et leur combinaison d'images et de vidéos. Après tout, une image vaut mille mots. Dans ces *discours*, la question de la fonction du corps est abordée, mais l'emphase est placée sur l'apparence. L'apparence du corps masculin convoité est largement représentée sur ces plateformes à l'aide d'algorithmes, ce qui contribue à la normaliser. Cependant, la surexposition du public au physique masculin sain/idéal donne à ce corps une fausse impression de norme, qui en réalité est l'inverse. Il convient de rappeler qu'en 2018 la majorité des adultes canadiens (plus de 63%) étaient en surpoids. Les médias et les réseaux sociaux produisent donc, eux aussi, des *textes* qui contribuent à la construction des normes sociales, lesquelles alimentent à leur tour le désir d'un corps masculin particulier.

L'impact des médias et des réseaux sociaux a un effet synergique sur les désirs liés au corps masculin. Alors que la combinaison de la santéisation et de l'ère néolibérale contemporaine placent normalement la santé d'une personne sous une responsabilité individuelle (Crawford, 1980, 2006; Poliquin, 2015), les médias et les réseaux sociaux projettent cette responsabilité sur l'apparence.

Autrement dit, une personne n'est plus responsable de sa santé autant qu'elle l'est de son apparence. Auparavant, l'objectif était d'obtenir un corps sain, ce qui avait comme conséquence de produire un corps désirable. Avec le temps, la situation s'est complètement inversée. L'objectif est désormais d'obtenir un corps désirable pour paraître sain, parfois même à défaut de l'être.

L'ensemble de ces *textes* est omniprésent dans l'expérience partagée par les participants. Chacun d'entre eux y fait référence d'une manière ou d'une autre, mais ce qui est particulièrement intéressant, c'est la consultation volontaire de ces *textes*. Contrairement à une conception traditionnelle, l'influence normative et productive de ces *textes* sur les usagers masculins en centres de conditionnement physique n'est pas entièrement passive. Au contraire, une partie considérable de ces textes est activement sollicitée de manière volontaire par les participants.

Plusieurs participants mentionnent effectuer leurs propres recherches sur l'entraînement et la supplémentation alimentaires. Ils cherchent activement des informations, des conseils et des recommandations pour parfaire leurs pratiques. D'autres font appel à des services professionnels ou utilisent des applications de suivi de l'entraînement et de l'alimentation pour les aider dans leurs démarches. Ils prennent eux-mêmes en charge leur subjectivation normative.

Cette appropriation active des *discours* et leur intégration au sein des pratiques des participants témoigne de leur désir à se conformer aux normes en prenant en charge la fabrique de leur corps.

6.2 Capitalisme du corps et identité personnelle

Dans la section précédente, nous avons présenté la manière dont les désirs en matière de corps masculins sont territorialisés. Nous avons mis en évidence l'influence des normes sociales, des médias et des réseaux sociaux et leur impact dans la *reterritorialisation* de ces désirs. Finalement, nous avons expliqué en quoi ces désirs motivent le comportement et les actions des usagers masculins dans les centres de conditionnement physique. Dans la prochaine section, nous

présenterons pourquoi les participants en viennent à développer ces désirs. Deux aspects majeurs sont abordés : le marché capitaliste du corps masculin et la quête d'identité. La première notion, celle du marché capitaliste du corps masculin, s'attarde sur « l'économie du manque » et « l'accumulation perpétuelle », deux éléments cruciaux dans la consommation et la production corporelle. La seconde notion, quant à elle, explore la comparaison et la symbolique du corps, dans le contexte de la recherche d'une identité personnelle.

6.2.1 Marché capitaliste du corps masculin

À l'instar du capitalisme, le capitalisme du corps masculin est un système économique. Dans ce capitalisme, chaque personne est un entrepreneur et son corps, leur entreprise. Dans ce marché, l'entrepreneur consomme et produit le corps pour ensuite l'offrir avec l'espoir d'ainsi répondre à la demande. Le tout est, bien entendu, exécuté de manière plus ou moins libre, mais toujours dans l'espoir d'une fin lucrative.

L'expérience partagée par les participants met en évidence plusieurs visées qui sous-tendent l'accumulation de capital corporel présenté par Shilling (2012). Parmi celles-ci, la performance et l'apparence demeurent des objectifs centraux, mais la sensation de confiance et la sélection sexuelle jouent également un rôle important. Somme toute, ces objectifs cherchent tous à combler un manque ressenti par les participants.

L'économie du manque. L'économie du manque opère de telle sorte qu'elle établit une norme ou un idéal à atteindre et tout ce qui s'en distancie est perçu comme un déficit. Ces déficits engendrent des besoins et des désirs qu'il convient ensuite de satisfaire. Deleuze et Guattari (1977) soulèvent la problématique de la production sociale et économique du désir engendrée par la logique du capitalisme. Les désirs capitalistes, nés d'un manque à combler, entraînent ensuite une reterritorialisation du corps, réduisant sa production et sa consommation à des versions limitées.

Pronger (2002) développe cette idée en suggérant que les technologies de conditionnement physique reposent sur cette logique économique du manque à combler, affirmant la capacité de chacun à aborder son corps comme un projet visant à accroître son capital.

En ce qui concerne la « performance », les participants aspirent constamment à améliorer leur capacité physique et à repousser leurs limites. Qu'ils se comparent à des influenceurs, à d'autres hommes dans le centre de conditionnement physique ou même à leurs objectifs, ils ressentent toujours un manque à combler. Les participants s'entraînent assidûment dans le but de réduire, voire d'éliminer, cet écart entre leur niveau de performance actuel et celui qu'ils idéalisent. En parallèle, les participants tentent aussi de répondre au manque ressenti dans leur l'apparence physique à l'aide de l'entraînement. Cette recherche du muscle et du dépassement de soi est alimentée par le désir de prouver leur valeur, leur compétence et la maîtrise de leur corps.

Cependant, au-delà des motivations extrinsèques liées à la performance et à l'apparence, il existe également des aspirations intrinsèques derrière la pratique des participants en centres de conditionnement physique. L'une des aspirations les plus répandues chez les sujets de cette étude est la confiance en soi. Ce constat est également corroboré par les travaux ethnographiques d'Andreasson et Johansson (2014b) et Klein (2007). Ce dernier souligne que l'acquisition d'un corps musclé à travers la pratique du culturisme est souvent perçue comme un moyen d'acquérir un contrôle sur soi et une confiance en soi. Dans notre recherche, plusieurs participants expriment ce manque d'assurance qu'ils souhaitent pallier à l'aide de l'entraînement. Il est difficile de déterminer si le manque de capital physique est à l'origine du manque de confiance en soi, ou si l'accumulation de capital physique sert à dissimuler ce manque d'assurance. Quoi qu'il en soit, l'entraînement est le moyen privilégié par les participants pour surmonter le manque de confiance en soi qu'ils ressentent.

Enfin, la sélection sexuelle constitue également une motivation sous-jacente à l'entraînement en centres de conditionnement physique et le gain en capital physique. En présentant un physique performant et musclé, les participants aspirent à être perçus comme des partenaires attractifs dans le milieu compétitif de la sélection sexuelle, à l'intérieur comme à l'extérieur des centres de conditionnement physique. Le discours des participants corrobore le concept de capital érotique de Hakim (2010) qui explique que les hommes qui excellent dans l'expression de leur masculinité, notamment à travers le corps, sont souvent admirés, voire désirés.

Cependant, les sujets de cette étude ne se contentent pas simplement de combler ces manques à l'aide de leurs participations en centres de conditionnement physique. Ils cherchent plutôt à surpasser constamment la demande et la compétition. Ils tentent d'obtenir toujours davantage : plus de performance, plus de confiance, une meilleure apparence, etc. On parlera d'accumulation perpétuelle.

L'accumulation perpétuelle. Cette accumulation est perpétuelle pour deux raisons. La première est que les limites n'existent plus, le corps peut être continuellement amélioré, le naturel et la génétique ne sont plus des plafonds. Ainsi, il y aurait toujours place à l'amélioration du corps et l'accumulation de son capital. La seconde est que le capital corporel est une acquisition éphémère. Le capital corporel diminue rapidement si l'entraînement n'est pas entretenu, plusieurs paramètres physiologiques affectant la performance et l'apparence dépérissent après seulement une à deux semaines d'inactivité (McArdle, 2015). Finalement, même si l'entraînement est poursuivi sans relâche, la sarcopénie induite par le vieillissement demeure inévitable. Cet aspect éphémère du corps revêt une importance non seulement au niveau physiologique, mais aussi en ce qui concerne le rôle du corps dans la construction de l'identité. Par exemple, Messner (1992) explique que le respect des pairs qu'un athlète obtient dépend de ses performances : « you are only as good as your last game » (p. 72). La prévention d'une baisse de performance, pouvant se traduire par un

changement de statut identitaire, constitue une autre raison derrière l'accumulation perpétuelle du capital corporel. Ainsi, l'économie du manque dans le marché du corps masculin sera toujours présente et la quête de son accumulation sera elle aussi toujours perpétuelle.

6.2.2 *Quête d'identité*

La recherche d'une identité personnelle est une autre raison pour laquelle les participants viennent à cultiver un désir corporel particulier. L'identité est la façon dont une personne se perçoit et dont elle se définit par rapport aux autres. L'identité est donc à la fois personnelle, mais aussi sociale (Christiansen & Flegal, 2020; Vignoles, 2018). Puisqu'elle comporte une composante sociale, la comparaison fait partie intégrale de l'identité, et le corps n'y échappe pas. Elle peut s'effectuer tant par rapport aux normes sociales que par rapport aux corps des autres hommes. D'une part, comparer le corps d'un homme avec les normes et les idéaux corporels de cette population permet aux observateurs d'évaluer dans quelle mesure le sujet est conforme aux valeurs normées. D'autre part, comparer le corps des hommes entre eux permet de les classer individuellement au sein de ce système de valeurs. Ceux qui se positionnent dans la norme, ou au-dessus, bénéficient des avantages et des privilèges associés au corps idéalisé tel que la reconnaissance, la sélection sexuelle et la crédibilité.

Nous avons tous un certain niveau de compréhension et d'appréciation des efforts et des investissements nécessaires afin d'obtenir une version du corps idéal. Une personne qui présente une version congruente de ce corps est donc synonyme de discipline, de contrôle et de pouvoir sur soi; sur soi, mais aussi sur autrui, et particulièrement sur ceux qui ne présentent pas le même corps (Vallet, 2022). Le corps devient donc une facette de l'identité physique, mais aussi de l'identité morale d'une personne. Faire voir son corps est équivalent à se faire valoir. C'est ainsi que le corps

est utilisé pour classer et hiérarchiser une personne (Bourdieu, 2002; Christiansen & Flegal, 2020; Mansfield, 2005).

Cette valorisation et ce classement statuaire sont décelables dans le discours des participants. Dans leurs expériences, certains participants évoquent avoir cherché des conseils auprès d'hommes présentant un physique impressionnant. Même s'ils ne les connaissaient pas personnellement, seule l'information visuelle projetée par l'apparence physique de ces derniers est suffisante pour leur octroyer une certaine crédibilité. Ces exemples ne représentent qu'une des caractéristiques ou valeurs associées au physique musclé. Il est donc compréhensible que les participants cherchent à bénéficier des privilèges associés au corps idéal si, eux-mêmes, leur accordent inéluctablement ces valeurs.

Un autre aspect contemporain à la construction identitaire en occident est la composante digitale de l'identité (Lupton, 2013). Le corps, et ses performances ne sont plus uniquement visibles au moment précis de l'entraînement ou dans un lieu spécifique comme le centre de conditionnement physique, les compétitions sportives, ou à la plage. Ils peuvent désormais être figés et revisités grâce aux plateformes numériques, ce qui permet de préserver le corps en réponse à sa nature éphémère et d'immortaliser sa présence et sa prestance.

De plus, les réseaux sociaux offrent aux utilisateurs la possibilité de filtrer le contenu de leur identité qu'ils souhaitent mettre de l'avant. Ils présentent aux autres une version soignée et responsable de leur apparence et de leur santé physique en omettant délibérément les moments de faiblesse et les mauvais entraînements. Cela permet de projeter une image de soi discipliné, performante et en adéquation avec ce que Foucault présente comme un corps docile (Foucault, 2013). Cette mise en scène du corps sur les réseaux sociaux qui veut contrôler la manière dont une personne est socialement perçue rappelle les travaux de Goffman sur la « gestion de l'impression » attribuée à la performance théâtrale (Goffman, 1959). Cette mise en scène sélective peut contribuer

à renforcer la pression sociale entourant le corps idéal. Non seulement les autres utilisateurs qui consultent ces profils se comparent à un contenu irréaliste (Gill, 2021), mais les producteurs de ce contenu sont ensuite tenus d'en être à la hauteur, en permanence, afin de maintenir l'image qu'ils ont créée (Duffy & Chan, 2019; Saiphoo & Vahedi, 2019) et d'éviter toute remise en question de leur statut ou de leur crédibilité (Goffman, 1982).

De nos jours, nos opportunités de contacts sociaux sont multipliées et raccourcies, notamment grâce à ces réseaux sociaux. Dans la plupart des cas, l'image du corps est la première information présentée et reçue lors d'interactions. C'est pourquoi le corps devient un outil d'expression de l'identité (Vallet, 2022). Il permet aux utilisateurs de transmettre rapidement plusieurs informations désirées sur son identité à leur communauté, en personne, comme en ligne. Les usagers masculins s'efforcent donc d'acquérir un corps travaillé à l'image du corps désiré en se conformant aux normes et aux idéaux qui leur sont présentés dans les centres de conditionnement physique, comme à l'extérieur, dans les médias et les réseaux sociaux et toutes autres formes de discours. Ils s'engagent dans des pratiques de conditionnement qui ont pour but de répondre au sentiment de manque produit par les écarts qu'ils perçoivent entre leur statut actuel et celui convoité. Les usagers s'investissent dans leur quête de gain en capital physique nourrissant l'espoir qu'il se traduira par un gain de performance et d'apparence physique, un gain de confiance en soi et de reconnaissance sociale et une meilleure position dans une hiérarchie sociale tout comme sur le marché compétitif de la sélection sexuelle.

6.3 Surveillance panoptique et contrôle disciplinaire du corps

Le gouvernement des corps est un apport théorique présenté par Foucault (2013) qui se prête adéquatement aux relations et comportements entretenus par les usagers masculins dans les centres de conditionnement physique. Elle fait référence aux techniques de pouvoir qui visent le contrôle et la régulation des corps. Dans la section précédente, nous avons vu en quoi la normalisation, une

des techniques de pouvoir, permet de reterritorialiser les désirs et réguler les corps. Dans cette section, nous présenterons l'impact du pouvoir disciplinaire exercé au sein des centres de conditionnement physique. Nous mettons particulièrement en évidence la manière dont la surveillance s'opère dans ces lieux à fins de production et de contrôle de corps dociles.

Dans le contexte du conditionnement physique des usagers masculins, la surveillance peut être classée en deux catégories distinctes : la surveillance exogène et l'autosurveillance. Chacune de ces catégories peut être subdivisée à son tour. Par exemple, la surveillance exogène comprend le regard des autres usagers, la surveillance exercée par le personnel des centres de conditionnement physique et la surveillance institutionnelle mise en place par le centre. L'autosurveillance, quant à elle, fait référence aux caractères du pouvoir disciplinaire évoqués dans le chapitre 3, qui sont intériorisés par l'utilisateur.

Dans les deux cas, à la fois la surveillance exogène et l'autosurveillance peuvent prendre une forme interne et externe par rapport aux centres de conditionnement physique. Leur forme interne, présentée dans le paragraphe précédent, diffère de leur forme externe, qui elle est numérique. Cette surveillance exogène numérique comprend notamment les réseaux sociaux, les applications de suivi des activités physiques, de l'entraînement et de l'alimentation ainsi que l'analyse de bases de données. Dans le cas de l'autosurveillance à l'extérieur des centres de conditionnement physique, ce sont principalement les réseaux sociaux et les applications numériques qui occupent une place prépondérante.

6.3.1 Surveillance exogène

Le pouvoir disciplinaire d'autrui (dans le CCP). La surveillance informelle appliquée par les autres usagers constitue l'une des composantes de la surveillance exogène. Lorsqu'un homme s'entraîne dans un centre de conditionnement physique, il s'expose au regard, aux jugements et aux

commentaires normatifs des autres usagers. Cette dynamique crée une atmosphère qui incite le participant à se conformer aux normes et aux attentes sociales liées aux comportements et au corps qu'un homme devrait entretenir dans un centre de conditionnement physique. Les usagers dont le corps et les comportements correspondent à ces attentes sont valorisés, tandis que ceux qui s'en écartent peuvent faire l'objet de critiques ou d'une marginalisation. Ceux qui se rapprochent des idéaux bénéficient d'une reconnaissance sociale, contribuant ainsi à instaurer une forme de hiérarchie (Liokaftos, 2017). Les hommes qui occupent le sommet de cette hiérarchie exercent un pouvoir de surveillance sur les autres, influençant leurs comportements et leurs aspirations.

Cette surveillance informelle peut être intériorisée par les usagers masculins, mais parfois son influence est directement imposée. Un exemple rapporté par Gaston en témoigne. Après avoir refusé de céder sa place sur un appareil, il explique que son interlocuteur, un homme « baraqué », lui a adressé un commentaire désobligeant sur son apparence physique. Ce genre d'interaction directe met en évidence la dynamique d'une personne « au sommet » de la hiérarchie qui tente de contraindre un autre usager à adopter une apparence et des comportements particuliers sous prétexte d'une forme d'autorité « acquise ».

Bien que de telles interactions directes soient bien moins communes, le jeu des regards dans le centre de conditionnement physique est bien présent (Stern, 2008). Il se fait sentir comme une pression constante à la conformité afin d'éviter toute forme d'intervention, de jugement ou de critique. L'intériorisation de cette surveillance est productive, mais elle entraîne également ses effets psychosociaux délétères comme discutés dans le chapitre précédent.

Le pouvoir disciplinaire d'autrui (à l'extérieur des CCP). La section précédente présente la surveillance exercée par autrui dans les centres de conditionnement physique, cependant elle ne se limite plus qu'à ces institutions. Grâce aux plateformes numériques, notamment les réseaux

sociaux, la surveillance inclut maintenant une dimension virtuelle. Cette dimension supplémentaire de la surveillance est monumentale tant pour sa portée que pour son impact (Silk & Manley, 2017).

À l'aide de la surveillance numérique, les limites physiques et temporelles de la surveillance dans les centres de conditionnement physique ont été effacées. Elle n'est plus exclusive aux heures passées dans le centre, mais s'étend à une surveillance intemporelle. Autrement dit, les observateurs peuvent consulter le corps et les comportements d'une personne dans le passé comme dans le présent, lors de l'entraînement ou à leur convenance. De plus, cette surveillance ne se limite plus aux autres membres du centre de conditionnement physique qui fréquentent les lieux de manière concomitante. Elle s'étend à la famille, aux amis, aux collègues et même aux inconnus.

L'impact de la surveillance numérique est aussi plus significatif. À l'instar d'un couteau à double tranchant, les réactions des abonnés sur les réseaux sociaux, que ce soit pour les « likes » ou les encouragements et les commentaires positifs tout comme les insultes et les propos disgracieux, sont souvent plus nombreuses et plus frappantes que celles qui circulent dans les centres de conditionnement physique. Cela est dû en partie au phénomène de la désinhibition virtuelle, où les personnes se permettent d'exprimer leurs opinions en ligne de manière plus prononcée (Suler, 2004).

Dans l'ensemble, les regards d'autrui se sont multipliés. Que ce soit à travers la surface réfléchissante des miroirs dans les centres de conditionnement physique ou de celle d'un écran numérique, cette surveillance est omniprésente. Elle peut se manifester de manière concrète par le biais d'interactions ou de commentaires directs, ou de manière plus subtile. Quelle que soit sa forme, les participants en sont conscients et ressentent l'effet de cette pression sociale.

La surveillance exercée par les employés (à l'intérieur des CCP). La surveillance exercée par les employés présente des similitudes avec celle exercée par les autres usagers dans les centres de conditionnement physique, mais elle se distingue par son approche plus directe. Elle repose

également sur le jeu du regard, mais contrairement à la surveillance des autres usagers, elle se base principalement sur les commentaires instructifs et correctifs des comportements et des mouvements produits par les usagers. Ici, il est possible d'établir des liens avec le pouvoir pastoral de Foucault (2013). En reprenant les points clés du pouvoir pastoral tels que répertoriés par Dreyfus et collègues (2002), notamment le salut pour un monde meilleur, le sacrifice de soi, l'influence sur la masse et la personne, et enfin la connaissance et l'action sur l'âme, il devient évident que dans les centres de conditionnement physique, le kinésologue incarne le rôle du sauveur. Par exemple, il/elle est investi(e) d'une autorité et d'une reconnaissance en matière de santé et d'activité physique. En suivant « religieusement » ses conseils bienveillants, on peut envisager notre salut pour une vie meilleure. Les enseignements du kinésologue engendrent des pratiques impliquant des sacrifices à faire pour le bien-être individuel, mais également pour le bien-être commun (par exemple, réduire les coûts des frais de santé) (Ayo, 2012). En fin de compte, l'exercice de son pouvoir concerne une multitude de personnes, mais il s'individualise pour chacun, après tout, il s'agit bien d'un entraîneur « personnel ». Et finalement, lors de ses rencontres individuelles, le client est évalué de manière approfondie, et la confession fait partie intégrante de cette évaluation.

Dans certaines occasions, cette surveillance externe pénétrante est bienvenue, ce qui est le cas lorsqu'un usager paie pour les services d'un entraîneur; il s'attend à ce type de surveillance et de rétroaction. Cependant, il arrive que cette surveillance, et la rétroaction qui en découle, soient prodiguées sans que l'utilisateur l'ait demandé. Par exemple, lorsqu'un abonné effectue des mouvements risqués, que ce soit en raison de l'exécution du mouvement ou de la charge employée, il est attendu des employés qu'ils préviennent et informent l'utilisateur en question des corrections à apporter. Une fois de plus, cette forme de surveillance « disciplinaire » vise à normaliser les comportements et les mouvements acceptés dans les lieux.

Toutefois, il ne s'agit pas seulement de surveiller les comportements, mais aussi les corps. Les employés, engagés pour leurs services, mettent en œuvre des programmes et des régimes qui ont pour but de produire un corps qui concorde avec des normes physiologiques établies par la science. Cet incitatif à la normalisation des corps fait partie intégrante de la surveillance exercée par les employés, et vise à guider les usagers vers une conception de la santé et de l'apparence physique idéale. Pronger (2002) souligne justement que des organisations telles que le CSEP et l'ACSM ont pour mission de promouvoir la légitimation et la monopolisation des professions, comme la kinésiologie, qui se révèlent être des technologies efficaces de codage du désir. Ce codage se fait par la description du corps, ce qu'il est, ce qu'il peut être et ce qu'il devrait être, par l'inscription de ce dernier, sa position statutaire établie par la confession et son examen, et finalement la prescription, c'est-à-dire l'application des discours et des pratiques pour discipliner les corps. Ces techniques disciplinaires sont les outils des professionnels de la santé au sein des centres de conditionnement physique.

La surveillance exercée par les employés (à l'extérieur des CCP). Les employés ont eux aussi recours à des méthodes de surveillance qui s'étendent à l'extérieur des centres de conditionnement physique. Encore une fois, cette surveillance s'exerce par l'entremise d'applications numériques, mais elle ne se limite pas seulement aux réseaux sociaux. Dans le centre d'intérêt, lorsque les professionnels prennent en charge un usager, un compte virtuel est créé pour eux sur une plateforme de suivi des habitudes de vie. Cette plateforme permet non seulement de décortiquer et analyser minutieusement l'entraînement exécuter dans le centre de conditionnement physique, mais aussi toutes autres d'activités physiques à l'extérieur de cet environnement. L'alimentation, le sommeil, l'humeur ne sont que quelques exemples parmi les nombreux paramètres et variables qui peuvent être recueillis pour évaluer la performance et la compliance de l'utilisateur (Lupton, 2018).

Ce recueil d'informations permet aux employés d'adapter leurs interventions de manière plus précise afin de façonner le corps de l'utilisateur selon les normes idéales, en minimisant les résistances. Cette technologie de surveillance, qui implique une autorité dans la « fabrique du corps » idéal de l'utilisateur, responsabilise l'utilisateur à être observant afin d'éviter les réprimandes ou les pertes financières.

La surveillance exercée par l'institution des CCP (à l'intérieur). En tant qu'entités institutionnelles, les centres de conditionnement physique sont les premiers responsables de la surveillance dans leur environnement. Il convient à ces établissements d'établir les règles et les normes à suivre afin d'assurer un bon fonctionnement et de disposer des ressources nécessaires pour permettre à leurs abonnés d'atteindre leurs objectifs. Nous avons vu dans la sous-section précédente comment les employés servent cette surveillance institutionnelle dans la mesure qu'ils corrigent les comportements déviants et font respecter les règles des lieux. Leur simple présence contribue au maintien de l'ordre et au bon déroulement des activités qui s'y trouvent.

Cependant, la surveillance employée en centres de conditionnement physique n'est pas seulement exercée par ses salariés. D'une part, la surveillance dans les lieux peut être assurée par l'usage de caméra. Certes, le recours aux caméras permet l'enregistrement des activités dans les lieux à des fins de sécurité, mais elles permettent surtout de surveiller les comportements des usagers. Elles offrent des preuves irréfutables pour justifier les réprimandes lorsque les usagers violent les règles de l'établissement.

Avant même que les usagers puissent être soumis à la surveillance interne dans le centre de conditionnement physique, ils doivent d'abord y avoir accès. Cette accessibilité aux CCP représente une autre opportunité de surveillance par ces institutions. Le centre en question possède des politiques strictes d'accès à ses installations. Autrefois, une carte de membre était remise à l'inscription des abonnés qui devaient la présenter au personnel de l'accueil dès leur arrivée.

Désormais, les usagers doivent télécharger une application conçue par l'institution, laquelle possède une carte de membre virtuelle, et ces derniers doivent « scanner » leur code-barre de membre à chaque fréquentation tant à leur entrée qu'à leur sortie.

Cette politique permet de recenser le nombre de membres actifs, leur routine, le temps et le nombre de leurs fréquentations. Ce type de surveillance permet aussi de différencier les membres actifs de ceux inactifs et de ceux à risque de devenir inactifs. Ces informations sont alors transmises aux employés afin qu'ils puissent intervenir auprès des « déviants » à l'aide d'appels téléphoniques, de messages vocaux ou de courriels électroniques. Une fois de plus, ces techniques de surveillance sont agencées à des approches correctives afin de réguler les comportements des membres, d'augmenter les profits et de produire des corps normés.

La surveillance exercée par l'institution des CCP (à l'extérieur). À l'instar de la surveillance exercée par les usagers et les employés, la surveillance des centres de conditionnement physique commence elle aussi à se faire à l'extérieur de leur établissement. En téléchargeant et en utilisant l'application ou en consultant le site Internet de l'institution du centre qui fait l'objet de cette recherche, les abonnées s'exposent à une surveillance qui s'étend à l'extérieur de l'établissement. Par exemple, le site web de l'institution utilise plusieurs traqueurs, dont « Google Analytics », un service d'analyse web qui collecte plusieurs types d'informations. Google Analytics permet de recueillir des informations sur l'appareil utilisé, sur la localisation géographique approximative des personnes qui consultent le site, sur leurs activités de navigation et même sur les données démographiques générales et les centres d'intérêt présumés du visiteur et de l'utilisateur.

6.3.2 Autosurveillance

L'autosurveillance dans les CCP. L'autosurveillance dans les centres de conditionnement physique constitue un mécanisme de pouvoir disciplinaire qui s'appuie essentiellement sur le

contrôle des caractères proposés par Foucault (2013) et présentés dans le chapitre 3. Cette forme d'autosurveillance combine le contrôle de l'espace, le contrôle des activités qui s'y déroulent ainsi que le contrôle du temps et de sa progression.

Afin de contrôler le premier caractère, celui de l'espace, l'utilisateur ne s'acquitte pas simplement de se situer dans un centre de conditionnement physique. Au contraire, il se positionne soigneusement sur le plateau de musculation, dans la section des jambes, plus précisément celle des extenseurs du genou, et il occupe la machine des quadriceps. Il s'installe face au miroir et se scrute attentivement. En se plaçant de la sorte, l'utilisateur se *situe* clairement; tant pour lui-même que pour son entourage. Au lieu s'attache l'action.

Une fois « situé », l'utilisateur doit s'engager dans l'action. Un travail spécifique doit être fait. Le contrôle de l'activité est, lui aussi, infiniment segmenté pour assurer un contrôle et une discipline toujours plus précis, ce qui rappelle la notion de discipline des corps dociles dont parle Foucault (2013). Par exemple, l'extension du genou se fait dans une amplitude précise, contrôlée par l'appareil, et dans une forme cyclique et répétitive pour améliorer son efficacité.

L'utilisateur contrôle également l'aspect du temps, que ce soit en ce qui concerne l'heure de fréquentation des lieux ou des actions effectuées en leur sein. L'entraînement doit respecter une durée minimale. Le temps est fragmenté en fonction des parties ciblées du corps, puis en fonction des muscles qui les composent. Ensuite, le temps est subdivisé en nombre d'exercices par muscle, le nombre de séries par exercices, le nombre de répétitions par exercices, la durée de chaque répétition, le temps pour la phase concentrique et excentrique et le temps de repos entre les répétitions, les séries, les exercices, les groupes musculaires ciblés et les jours d'entraînement.

Une fois les caractères précédents maîtrisés, l'utilisateur peut passer au caractère suivant, celui de la progression. Les paramètres d'entraînement sont ajustés et modifiés. Il peut augmenter le volume de l'entraînement en augmentant le nombre de fréquentations des lieux. Il peut également

modifier les actions qu'il exécute dans les lieux en ajoutant des variations plus avancées, comme l'ajout d'une charge plus lourde, d'une variable multijoints, ou d'une variable d'équilibre lors de l'exécution du mouvement. L'utilisateur peut aussi progresser le caractère de temps en augmentant la durée des séances, et tous les paramètres qui le composent. Cette autosurveillance et le contrôle minutieux des paramètres de son entraînement permettent à l'utilisateur de maintenir un niveau de discipline et de responsabilité dans leur propre conditionnement.

L'autosurveillance à l'extérieur des CCP. L'intégration des plateformes virtuelles dans le quotidien des usagers a permis d'étendre les paramètres de contrôle et d'autosurveillance au-delà des centres de conditionnement physique. Ces technologies numériques offrent la possibilité d'une autosurveillance approfondie pour l'utilisateur (Lupton, 2013). Le regard et l'apparence ne sont plus les seuls enjeux de cette surveillance. Une myriade de paramètres de performance vient s'y ajouter.

Cette surveillance se manifeste sous la forme de l'examen. Des données telles que la fréquence, la durée et l'intensité de l'entraînement sont consignées. Il en est de même pour l'eau et les calories consommées et dépensées, la qualité et la quantité de sommeil, la fréquence cardiaque de repos, le poids, la glycémie, la lactatémie, l'humeur, etc. Tout est comptabilisé. Ces données sont analysées et des recommandations adaptées sont fournies en fonction des objectifs de chaque utilisateur. Wacquant (1995) conçoit ces notions de contrôle, de discipline et d'engagement du corps sur toutes les sphères du quotidien, à l'intérieur comme à l'extérieur du centre de conditionnement physique, à la fois comme un processus d'héroïsation et de masculinisation. Dans ce processus, les tâches du quotidien sont envisagées comme des obstacles à vaincre, où la rigueur morale (et le corps) du héros deviennent des objectifs recherchés par les hommes fréquentant les centres de conditionnement physique.

Une fois de plus, grâce à cette autosurveillance étendue, les usagers ont l'impression d'avoir un contrôle accru sur la production de leur corps, à la fois dans les centres de conditionnement

physique et en dehors. Ils peuvent ajuster leurs comportements et habitudes de vie en fonction des informations recueillies et des résultats obtenus ou escomptés.

6.4 Panoptisme : la cellule micro-fasciste contemporaine

Dans les sections précédentes, nous avons vu les différentes formes de surveillance au sein, comme à l'extérieur, des centres de conditionnement physique. Nous avons également présenté les différentes origines de cette surveillance et leurs effets dans la production du corps idéalisé. Dans cette dernière section, nous mettons en évidence les notions de panoptisme de Foucault (2013) et de micro-fascisme de Deleuze et Guattari (1977, 1980) dans le cadre de ce régime de surveillance.

Le modèle panoptique développé par Foucault (2013) s'appose bien au système de surveillance des centres de conditionnement physique. La structure architecturale des centres dispose de grandes aires ouvertes dégagées, de miroirs, d'un plancher d'observation et parfois même de caméras. Dans les centres de conditionnement physique, l'observation est diffuse entre les employés et les autres membres occupant un statut dominant dans la hiérarchie établie. Elle est possible à tout instant et de tous les angles adhérant ainsi au principe d'une surveillance invisible et omniprésente. Cependant, des distinctions se manifestent entre le modèle panoptique contemporain et celui développé dans les prisons et présenté par Foucault (2013). Ces distinctions confèrent au modèle panoptique contemporain une efficacité accrue. Tout d'abord, l'autorité ne relève pas d'un agent externe, mais émane des sujets eux-mêmes. Ensuite, le pouvoir n'est plus seulement correctionnel, il est également productif (valorisant). De plus, la surveillance est plus vaste et diffuse et s'étend bien au-delà d'un espace physique délimité. Enfin, le pouvoir n'est plus imposé de manière coercitive, il est convoité par les individus.

Le concept panoptique conventionnel repose sur l'idée d'une autorité centrale qui observe les personnes sans être visible à leur tour. Dans les centres de conditionnement physique, on trouve toujours cette forme de regard unidirectionnel exercée par les employés par exemple. On retrouve

également cette surveillance chez les usagers d'expérience des centres de conditionnement physique. Cette forme autoritaire de surveillance se présente davantage sous une approche correctionnelle et dictatrice. C'est-à-dire que dans ces deux premiers exemples, l'autorité veut corriger les mauvais mouvements ou les mauvais comportements. Toutefois, une certaine forme d'autorité est désormais attribuable à chaque personne, qu'importe leur statut, et cette forme de surveillance opère non pas sur l'autorité, mais sur la valorisation ou la marginalisation.

Puisque le pouvoir n'est plus seulement punitif, mais aussi valorisant, chaque participant peut avoir un impact sur le comportement des autres par le biais de rétroactions positives. Ces rétroactions « valorisantes » sont tout autant convoitées que les rétroactions punitives sont évitées. Les rétroactions positives provenant des membres de la communauté, telles que l'admiration et la reconnaissance, renforcent les modèles dominants.

De nos jours, les technologies numériques concrétisent cette forme de pouvoir valorisant et mettent l'emphase sur celle-ci. Contrairement au passage d'un commentaire positif dirigé à un usager dans le centre de conditionnement physique, la rétroaction en ligne perdure. Non seulement demeurent-elles accessibles au destinataire, mais elles sont aussi visibles à tous ceux qui consultent leur contenu. Dans le monde numérique de l'entraînement, l'ajout des rétroactions comme les « Likes » et les « Share » rendent le tout encore plus facile et encore plus visible. Le nombre de « Likes » de « Share », le nombre de visionnements et de « followers » devient une mesure de la valeur du bénéficiaire et une représentation directement proportionnelle de sa crédibilité et de son autorité. Les utilisateurs de ces plateformes cherchent donc à enrichir ce capital social en produisant des comportements, des corps et du contenu en adéquation aux valeurs.

Ainsi, le panoptisme contemporain se distingue notamment par l'étendue de sa surveillance et la diffusion de son pouvoir. La surveillance, appliquée à travers la foule et ses sujets, induit aux usagers un état de visibilité constant bien plus intime et envahissant que dans le modèle initial

présenté par Foucault dans le système pénitentiaire. L'étendue croissante de cette surveillance ne relève pas seulement du nombre accru de surveillants, mais également de la transcendance des limites des lieux physiques pour son exercice. Elle n'est plus exclusive à l'architecture de la prison-CCP puisque le profil numérique devient le cinquième mur de la « cellule de surveillance ».

De plus, cette surveillance diffuse s'accompagne également d'une diffusion du pouvoir. Le pouvoir autoritaire, en tant que machine de production, n'est plus réservé à une entité ou un groupe privilégié. Il est plutôt réparti uniformément dans la société. Toutes les personnes deviennent potentiellement un agent de pouvoir, surveillant et évaluant le corps et les comportements de ses pairs. Cette surveillance réciproque favorise un culte de la conformité et de (l'auto)contrôle mutuel. Comme le soulignait Foucault, « un individu quelconque, presque pris au hasard, peut faire fonctionner la machine » (Foucault, 2012, p. 236). Cette idée trouve sa place dans le modèle panoptique contemporain qui s'applique au centre de conditionnement physique. Cette nouvelle surveillance, plus subtile, intime et valorisante s'approche davantage de la forme idéale du modèle panoptique, là où son fonctionnement serait « abstrait de tout obstacle, résistance ou frottement » (Foucault, 2012, p. 239).

C'est dans la subordination à cette surveillance et cette autorité panoptique qu'une analyse complémentaire à travers le prisme du micro-fascisme est intéressante. Contrairement aux pénitenciers où la surveillance est imposée, dans le contexte des centres de conditionnement physique et des réseaux sociaux, c'est l'utilisateur lui-même qui choisit de s'imposer cette surveillance. Cette exposition à la surveillance et aux conséquences qu'elle engendre semble même être recherchée. Par exemple, certains participants expliquent s'être équipés en matériel d'entraînement pour poursuivre leurs activités physiques de la maison pendant la fermeture des centres de conditionnement physique induite par le confinement (Covid-19). En revanche, ils reconnaissent que ce n'est pas la même chose et admettent préférer s'entraîner dans les centres de

conditionnement physique, notamment pour les différents appareils à leur disposition, mais aussi pour être entouré de personnes.

Similairement, il existe amplement de ressources informatives et de programmes de suivis de l'entraînement et de l'alimentation en ligne qui ne relèvent pas des médias sociaux. Toutefois, la majorité, voire la totalité, des participants utilise les réseaux sociaux pour partager ou exposer leurs activités et consulter le contenu des autres utilisateurs. Il semble donc que l'adhésion à ces environnements propices à la surveillance soit préconisée par les participants. Comme si se soumettre à la surveillance faciliterait leur conformité aux normes. Ils acceptent le jugement de leurs pairs et la menace de marginalisation afin de ne pas (re)reproduire des comportements déviants par rapport aux normes. Autrement dit, il n'est pas toujours facile de prendre les « bonnes » décisions, de bien manger, de s'entraîner et d'être un citoyen responsable. En se soumettant à la surveillance, l'utilisateur a des comptes à rendre à autrui. Il n'est plus seul responsable de ses actions. Il peut compter sur les surveillants pour encourager et louer ses « bons » comportements, mais aussi intervenir dès l'apparition de tout écart.

Ce désir d'être dirigé est ce que Deleuze et Guattari (1980) décrivent comme le micro-fascisme. Ce micro-fascisme nous mène à désirer notre subordination. Il nous conditionne à accepter et même à accorder à la société le pouvoir de policer nos corps et nos vies. Nous sommes encouragés à confesser nos comportements et exposer notre personne à la surveillance, à l'examen, et ultimement, au jugement de nos « propres tyrans ». On observe donc une dualité dans la notion de contrôle. D'une part, il y a le contrôle exercé par le participant lui-même sur son corps, sa santé, son entraînement, son alimentation, ses habitudes de vies, et autres. Ce contrôle confère à l'utilisateur l'impression d'avoir un libre choix dans la gestion de ces variables. Il joue un rôle essentiel dans l'exercice du pouvoir. Puisqu'il semble volontaire, ce pouvoir productif devient si subtil que celui sur qui il s'exerce ne s'y oppose pas.

D'autre part, il y a le contrôle exercé par la société, qui établit et impose le modèle idéal pour chacune de ces variables. Ce contrôle vise à simplifier, sécuriser et limiter les choix possibles ou acceptables en érigeant des normes et des standards. Les personnes qui répondent aux valeurs de ce régime de contrôle micro-fasciste peuvent certes bénéficier d'avantages. Cependant, adhérer à ce système comporte également son lot d'inconvénients, particulièrement pour ceux qui ne concordent pas avec les valeurs promues.

Dans le cadre des centres de conditionnement physique, un usager qui veut tirer pleinement parti des avantages de ce système s'expose à certaines violences. D'après l'expérience des participants à cette étude, ces violences présentent principalement une atteinte physique et psychologique. Les violences physiques peuvent résulter des blessures induites par l'entraînement lorsque l'usager soulève des charges trop lourdes ou encore lorsque l'exécution d'un mouvement est compromise. Dans ces situations, des blessures telles les déchirures musculaires ou tendineuses, les fractures de stress, les commotions, et autres sont possibles. Une autre forme d'atteinte physique provient de la supplémentation à laquelle s'adonnent certains usagers. Alors que les suppléments licites et illicites sont utilisés pour l'amélioration de l'apparence et de la performance, leur recours comporte parfois des effets secondaires qui peuvent mettre à risque la santé de leurs consommateurs.

En ce qui concerne les violences psychologiques, elles sont souvent liées à la pression sociale normée, à la compétition et à la comparaison sociale au sein des centres de conditionnement physique comme à l'extérieur. La quête sans fin de l'amélioration de l'apparence et de la performance peut engendrer un sentiment d'insatisfaction corporelle, et une diminution de l'estime de soi.

Malgré les expériences de ces différentes formes de violences, la finalité du corps idéal demeure si prégnante pour les usagers et les participants qu'ils finissent par les accepter. Vient un

point où ces souffrances, telles les douleurs physiques, sont même convoitées puisque les usagers les associent avec l'amélioration de la performance et de l'apparence. Ce sont dans ces contextes que l'on retrouve des discours empreints de micro-masochismes comme « il faut souffrir pour être beau/belle » et « *No pain, no gain* ».

6.5 Limites de l'étude

Nous considérons que notre position épistémologique, notre cadre théorique et notre méthodologie sélectionnés pour cette étude ont permis de mettre en évidence les discours présents dans les centres de conditionnement physique ainsi que les agencements que les usagers masculins forment avec leur environnement. Notre recherche a également mis en lumière les flux de désirs qui circulent dans les centres de conditionnement physique, répondant ainsi aux objectifs de l'étude.

Cependant, il est important de souligner les limites de notre recherche. Bien que certains résultats obtenus dans cette étude puissent être extrapolés à d'autres centres de conditionnement physique, nous reconnaissons que notre analyse se limite à la sous-culture des usagers masculins dans un seul centre. Chaque centre de conditionnement physique présente ses propres particularités, qu'il s'agisse de son espace physique, de sa mission, des services et produits qu'il offre, de sa clientèle, ou autres. Cela étant dit, il est intéressant de noter que plusieurs participants de notre étude ont fréquenté plus d'un centre, parfois même simultanément. Selon leurs témoignages, les sujets abordés dans l'entretien et les réponses qu'ils ont fournies s'appliquent aussi aux autres centres de conditionnement physique.

La collecte de donnée effectuée nous a permis d'atteindre la saturation des données pour les éléments présentés dans nos résultats. On peut cependant souligner qu'une plus grande variété de profils aurait pu fournir des perspectives additionnelles. La collecte des données s'est effectuée pendant la pandémie de Covid-19, ce qui a eu un impact sur la recherche. Tout d'abord, la pandémie a retardé les délais prévus pour mener à terme cette recherche. De plus, les fermetures récurrentes

des centres de conditionnement physique ont également affecté les habitudes d'entraînement des participants. Tout comme l'épistémologie poststructuraliste et la théorie critique reconnaissent l'importance des a priori des chercheurs dans la production des connaissances et des résultats de la recherche, nous sommes conscients que notre analyse est partiellement influencée par nos expériences au sein des structures de pouvoir et des discours qui nous entourent. De même, nous reconnaissons que notre position subjective de kinésologue peut avoir eu une incidence sur la façon dont les résultats ont été analysés et présentés. Par ailleurs, nous sommes conscients que notre simple présence en tant que chercheur lors de la collecte des données peut également avoir un impact sur les résultats obtenus. Par exemple, en sachant que l'entretien se faisait avec un kinésologue, il est possible que certains participants aient été plus enclins à parler positivement de la profession et du milieu des centres de conditionnement physique. Toutefois, la désirabilité sociale est une limite connue des études qui utilisent les entretiens comme mode de collecte des données.

6.7 Retombées et recommandations

Cette étude ethnographique vient enrichir le registre sous exploré de l'expérience et des motivations des usagers masculins en centres de conditionnement physique. Nous sommes convaincus que la méthodologie et l'approche critique que nous avons employées dans cette étude permettent d'exposer une réalité peu documentée. De plus, à partir de l'analyse des résultats obtenus, nous aspirons à apporter une contribution significative au développement des connaissances dans ce domaine et à proposer des pistes de réflexion futures. Notre ethnographie a permis une immersion au cœur de la sous-culture des usagers masculins en centres de conditionnement physique et nous a permis d'accéder à un aperçu unique de leurs expériences et de leurs désirs. En comprenant de manière holistique les dynamiques sociales et les discours en jeu

dans cet environnement, nous avons pu saisir la complexité des relations qui influencent les motivations et les comportements des participants.

6.7.1 Pratique clinique

Les professionnels travaillant dans les centres de conditionnement physique, tels les kinésiologues, les nutritionnistes et autres, sont les premières sources d'interactions et d'informations au sein de ces milieux. Étant perçus comme des autorités en matière d'habitudes de vie, nos recommandations s'appuient justement sur leur pratique clinique. Nos résultats présentent les multiples influences qui se coordonnent afin de solidifier certaines pratiques et valeurs sociales en matière du corps masculin idéal, ainsi que les effets délétères que peut engendrer ce modèle de pensée hégémonique. Les interactions avec ces professionnels de la santé ont une incidence considérable sur les usagers masculins puisqu'ils sont souvent perçus comme des modèles et des experts en matière d'habitudes de vies et de conditionnement physique. Ainsi, les comportements des usagers peuvent facilement être influencés par leurs discours. Cependant, nos résultats révèlent également que l'influence des professionnels travaillant dans les centres de conditionnement physique peut parfois contribuer à renforcer les normes et les idéaux corporels masculins. En établissant des objectifs qui visent une certaine apparence ou performance et en appliquant une surveillance constante et un suivi minutieux de ces paramètres, les professionnels de la santé travaillant dans les centres de conditionnement physique peuvent créer une pression normalisatrice supplémentaire pour les usagers masculins.

Nous recommandons donc que les pratiques de ces professionnels prennent en considération l'impact qu'ont la surveillance biométrique et l'établissement d'objectifs basés sur ces données. Il est essentiel pour ces derniers de faire l'effort de s'en distancer afin d'offrir des options de succès qui ne se limite pas uniquement au modèle idéalisé du corps masculin. Il serait

bénéfique d'inclure et de mettre l'accent sur des aspects ludiques, psychologiques, émotionnels et sociaux dans l'évaluation du progrès et des réussites. Des exemples tels que l'amélioration du bien-être, de la mobilité, des fonctions corporelles et des habitudes de vie favoriseraient une approche plus équilibrée de la santé globale des hommes en centres de conditionnement physique.

Pour améliorer la pratique dans les centres de conditionnement physique (CCP), il serait également pertinent d'envisager l'ajout de services psychologiques au sein de ces établissements. Actuellement, bien que les centres multidisciplinaires proposent souvent des services en kinésiologie, nutrition, médecine sportive, physiothérapie et massothérapie, les services de psychologie sportive sont rares. L'intégration de la psychologie sportive pourrait temporairement pallier les lacunes dans la formation des kinésioles et favoriser une approche interdisciplinaire. En outre, il serait crucial de réviser les gabarits de suivi et d'évaluation des kinésioles pour inclure une réflexion spécifique sur le volet psychosocial des usagers. Cette mesure sensibiliserait les kinésioles à l'importance de ces aspects dans leur plan d'intervention.

6.7.2 Éducation

L'Éducation est un moyen incontournable d'adresser les problématiques soulevées dans notre recherche. Nous considérons que notre étude offre une opportunité unique afin d'interpréter les origines des motivations, des objectifs et des comportements adoptés par certains usagers masculins dans les centres de conditionnement physique, ainsi que leurs répercussions positives et négatives. Nous sommes d'avis que l'analyse de nos résultats peut servir de pierre angulaire pour l'instruction des influences publiques dans le domaine, pour les usagers eux-mêmes, et pour les professionnels de la santé qui travaillent directement et indirectement avec la clientèle masculine en centres de conditionnement physique.

En ce qui concerne l'éducation des hommes, il est essentiel que celle-ci commence dès l'apparition des salles d'entraînement dans les établissements éducatifs tels que les écoles secondaires, les cégeps et les universités. Cette éducation devrait d'abord être assurée par les acteurs en santé concernés, puis par la création d'une culture adéquate au sein de ces installations. Il est également nécessaire de déconstruire publiquement l'impératif de l'apparence et de la performance que l'on retrouve dans les CCP et les sports. Cette tâche devrait être menée par des organisations sportives influentes et des entités gouvernementales.

Nous espérons que les résultats de notre recherche pourront amorcer une prise de conscience des influences publiques, telles que les influenceurs que l'on retrouve sur les réseaux sociaux, de leurs rôles et responsabilités dans l'établissement des objectifs et des comportements chez les usagers masculins en centres de conditionnement physique. Informer les usagers masculins sur l'accessibilité et la réalité des attentes corporelles est également crucial. Des initiatives telles que le mouvement « Natty or Not », visant à tester les influenceurs du conditionnement physique pour détecter l'usage de substances dopantes, ou l'utilisation d'outils de référence par les professionnels de la santé comme le Fat Free Mass Index (FFMI) de Kouri et al. (1995) pour estimer le potentiel physique naturel atteignable, pourraient être bénéfiques. Des campagnes de sensibilisation sur des plateformes populaires comme les réseaux sociaux, qui sont largement sollicitées, pourraient également avoir un impact significatif et positif.

En mettant en lumière les effets délétères de la culture d'apparence et de performance, nous espérons encourager des représentations possibles et diversifiées du corps masculin. De même, nous considérons que cette étude peut être utilisée par les usagers masculins en centres de conditionnement physique pour les aider à mieux percevoir les influences, aussi subtiles soient-elles, qui servent à construire leur perception du corps idéal, et les limites qu'elles engendrent.

Nous encourageons les usagers à envisager le travail de leur corps en plaçant l'importance sur sa fonction plutôt que sa performance et sur son bien-être plutôt que son apparence.

Enfin, l'utilisation de suppléments licites, illicites, d'applications de suivies et des réseaux sociaux est une réalité commune pour les usagers masculins des centres de conditionnement physique. Chacune apporte ses avantages, mais faire fi des risques et des violences qui en découlent n'améliorera pas la condition des usagers. Nous croyons qu'il est primordial que les acteurs en santé qui œuvrent dans ces milieux constituent la première de défense contre ces dangers. C'est pourquoi nous recommandons à ces acteurs de présenter le travail et la réussite du corps masculin dans un spectre plus large que sa simple performance ou apparence et de demeurer à l'affût des tendances en entraînement et en nutrition pour démystifier les pratiques que l'on retrouve dans les centres de conditionnement physique auprès de la clientèle.

Finalement, avec le recul que m'ont conféré mes expériences tout au long de la rédaction de cette thèse, je ne peux m'empêcher de réévaluer mon éducation universitaire. Dès mes débuts en tant que professionnel de la santé en centres de conditionnement physique, j'ai immédiatement pris conscience de l'incohérence entre ma formation et la réalité du terrain. Il semblait que j'avais étudié pendant des années pour la mauvaise matière. Je connaissais les réponses, mais pas pour les bonnes questions. L'accent mis sur la préparation biochimique, biomécanique, neurologique, physiologique, etc., de mon éducation médicalisée m'a préparé à prescrire, corriger, réhabiliter et reproduire le corps en santé, mais pas à travailler avec la personne qu'est ce corps. C'est pourquoi je suis d'avis que les programmes d'étude en kinésiologie doivent être repensés pour rééquilibrer leur conceptualisation du corps et considérer que

« The active body is as much a social, cultural, philosophical, and historical entity as it is a genetic, physiological, and psychological vessel and needs to be engaged as such through rigorous ethnographic, autoethnographic, textual and discursive, socio-historic treatment. » (Andrews, 2008, p. 49)

Il serait donc avantageux que des organisations telles que la Fédération des kinésiologues du Québec mettent davantage l'accent sur l'évaluation des connaissances et des compétences liées à l'évaluation et à la prescription adaptées aux situations psychosociales des clients et ainsi forcer les établissements académiques supérieurs, responsables de la formation des futurs professionnels de la santé, à réviser leurs curriculum et objectifs de formation pour mieux préparer ces professionnels aux réalités psychosociales et physiques des clients.

6.7.3 Recherche

Nos résultats de recherche montrent l'importance et les nombreux avantages de l'approche ethnographique dans l'étude de sous-cultures dans les centres de conditionnement physique. Nous sommes convaincus que ce devis de recherche présente de façon unique la complexité des motivations et des comportements de cette population qui les fréquente. Par conséquent, nous encourageons vivement de futures recherches ethnographiques dans ce milieu dans l'espoir qu'elles pourront, elles aussi, adresser la richesse des expériences vécues par les participants et approfondir notre compréhension des dynamiques au sein de ces sous-cultures.

Cependant, aussi révélatrice que puisse être l'analyse des résultats découlant d'une ethnographie dans le cadre d'un centre de conditionnement physique, il est essentiel de rendre ces informations le plus accessibles possible pour que les conclusions tirées puissent avoir un impact réel. Par exemple, les recommandations en matière de pratiques cliniques et d'éducation n'auront que peu d'effet si elles s'avèrent inaccessibles à la clientèle cible. C'est pourquoi nous nous engageons à transmettre un résumé clair et concis de nos résultats et conclusion au centre de conditionnement physique en question, et aux professionnels qui travaillent dans ces milieux.

CONCLUSION

Les discours en matière de santé sont persuasifs; faire de l'exercice ou l'activité physique régulièrement est bénéfique à la santé des participants. Le Collège Américain de Médecine du Sport (ACSM) énumère ces bienfaits de la manière suivante : l'exercice et l'activité physique contribuent à abaisser la pression artérielle, à augmenter la sensibilité à l'insuline, à maintenir la densité osseuse et à réduire les risques de chutes. De plus, ils améliorent les biomarqueurs des maladies cardiaques, le bien-être général, la qualité de vie et les fonctions cognitives, tout en réduisant le risque de déclin cognitif et de démence. En outre, l'exercice peut améliorer et prévenir les troubles dépressifs et anxieux, notamment ceux de gravité légère à modérée (Garber et coll., 2011).

En centres de conditionnement physique, l'entraînement en résistance est l'une des formes d'activité physique courantes auxquelles les hommes se livrent. En plus de profiter de la majorité des bienfaits mentionnés précédemment, l'entraînement en résistance permet d'améliorer les performances physiques, le contrôle des mouvements, la vitesse de marche, l'indépendance fonctionnelle, les capacités cognitives, et l'estime de soi. Il peut également être efficace pour réduire les douleurs lombaires, atténuer l'inconfort associé à l'arthrite et à la fibromyalgie, tout en prévenant certains des facteurs liés au vieillissement spécifique des muscles squelettiques (Westcott, 2012).

Tout en reconnaissant que les avantages de la participation à l'exercice et à l'activité physique sont substantiels, il est impératif d'informer et de sensibiliser les parties prenantes aux risques auxquels elles peuvent être exposées en prenant part à ces activités. Les hommes qui choisissent d'intégrer un centre de conditionnement physique se prédisposent à certaines formes de violences bien subtiles, par exemple celle de la normalisation.

Les écrits scientifiques qui exposent les bienfaits de l'activité physique définissent des normes physiologiques à cibler et formulent des recommandations pour les atteindre. Ces

recommandations, conçues pour optimiser la condition corporelle, englobent des paramètres qui ont également des répercussions sur l'apparence physique. Par exemple, les recommandations optimales en matière d'activité physique, d'entraînement cardiorespiratoire, d'entraînement musculaire, de composition corporelle, de circonférence de taille et d'indice de masse corporelle tendent à promouvoir une diversité corporelle limitée. Avec le temps, la notion d'apparence physique et de santé s'est progressivement entrelacée, et les avantages associés à un mode de vie sain ont été transposés sur l'idéal de beauté corporelle, si bien que l'idéal corporel « serve as a common resource for judging the adequacy of self and others » (Glassner, 1990, p. 215). Ainsi, ceux qui incarnent un corps idéalisé sont célébrés, tandis que ceux qui ne répondent pas à cette norme peuvent être stigmatisés, marginalisés et discriminés.

Dans ce contexte, les centres de conditionnement physique se présentent comme des établissements offrant des produits et des services visant à aider leurs membres à parvenir à cet idéal physique. Ce qui n'est pas mentionné, c'est que l'entraînement en centres de conditionnement physique menant à l'idéal corporel contemporain, de moins en moins atteignable naturellement, présente également certains risques, notamment les blessures, le surentraînement, la transmission de maladies, l'exposition et la consommation de substances illicites, l'adoption de régimes alimentaires et de suppléments dangereux, l'intimidation, la détérioration de l'estime de soi, ainsi que divers troubles psychologiques, y compris les troubles alimentaires, obsessionnels-compulsifs et dysmorphiques, entre autres.

Désireux d'outrepasser la façade « santé » que (re)présente les centres de conditionnement physique et de mieux comprendre l'expérience réelle des usagers masculins en centres de conditionnement physique, nous avons tenté de répondre à la question suivante : « *Quels sont les éléments culturels propres aux CCP qui guident certaines pratiques ayant des effets potentiellement délétères sur la santé des usagers masculins?* »

Afin de répondre à la question fondamentale de cette étude, plusieurs objectifs de recherche ont été établis. Ces objectifs visaient à approfondir la compréhension de la culture entourant les centres de conditionnement physique et à analyser les discours prévalents tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de ces établissements. De plus, l'étude s'est attardée aux influences derrière les motifs des hommes en centres de conditionnement physique, ainsi que les relations qu'ils entretiennent avec diverses parties prenantes influençant leurs pratiques.

Une approche théorique critique et une perspective poststructuraliste appliquées aux résultats de l'ethnographie ont permis une analyse originale des entretiens avec les participants. Les récits individuels des participants et de leurs expériences en centres de conditionnement physique ont mis en évidence certains thèmes majeurs dans le cadre de cette recherche. En tenant compte de l'ethnographie, des expériences partagées par les participants et de l'analyse des résultats, trois concepts principaux émergent pour répondre aux objectifs de recherche et pour examiner l'expérience masculine en centres de conditionnement physique au-delà de son apparence axée sur la santé. Ces trois concepts, à savoir la reterritorialisation des désirs, le capitalisme du corps et la surveillance panoptique, ont été présentés dans le chapitre 6.

Nos résultats pointent vers le fait que les centres de conditionnement physique sont équivalents à des plateaux d'agencements. Ces plateaux sont constitués de désirs, de machines, de corps, de produits, de discours, de ressources et bien d'autres. Dans ces établissements ces nombreuses *parts* entrent en collision, interagissent et s'agencent. Malgré la variété infinie de combinaisons envisageables au sein de ce plateau d'agencements, l'image idéale du corps masculin demeure le produit le plus recherché par les usagers masculins. Les raisons de cette popularité sont nombreuses, mais l'une des explications réside dans la reterritorialisation des désirs par le biais des normes sociales, des pressions médiatiques, incluant les réseaux sociaux.

La quête de production corporelle présentée par les participants introduit une autre avenue d'analyse des résultats importante, celle du capitalisme corporel. En vertu de ce système, chaque personne se positionne en tant qu'entrepreneur, où leur propre corps devient leur entreprise personnelle. Au sein de ce marché, l'individu consomme et produit son corps, afin de le présenter sur le marché en espérant répondre à la demande. Les personnes investissent dans des programmes d'entraînement, des services nutritionnels, des suppléments sportifs, des vêtements et d'autres éléments pour améliorer ou modifier leur apparence, créant ainsi un marché spécifique. Pour les participants, il existe un désir implicite de tirer profit de ces activités en termes d'acceptation sociale, de confiance en soi, de sélection sexuelle ou encore de succès personnel. Pour ce faire, les usagers masculins ajustent leur production corporelle en fonction de la demande normée du corps masculin idéal. Enfin, le concept de surveillance panoptique a été essentiel pour comprendre le contrôle disciplinaire des corps des usagers masculins dans le contexte du conditionnement physique. Dans l'ensemble, cette forme contemporaine du panoptisme se démarque par son étendue de surveillance, la diffusion de son pouvoir, et l'augmentation de la subtilité dans l'exercice de ce pouvoir grâce à l'intégration de mécanismes de valorisation, tels que les « likes », au système antérieur de sanctions.

Finalement, les conclusions explorées dans cette thèse remettent en question les notions traditionnelles qui considèrent les centres de conditionnement physique comme des lieux de santé. Nous reconnaissons que notre analyse représente une vision particulière de l'expérience des usagers masculins des centres de conditionnement physique dans un contexte spécifique. Cependant, nous croyons fermement qu'elle peut être, dans une certaine mesure, transférée à d'autres contextes similaires. En adoptant cette perspective critique sur l'expérience des hommes dans les centres de conditionnement physique, notre objectif est évidemment de proposer une conceptualisation plus globale et nuancée de la réalité vécue par ces usagers masculins, ainsi que

de souligner la responsabilité de chacun dans la promotion de la santé physique, mentale et sociale de cette population au sein des centres de conditionnement physique.

Références

- Addis, M. E., & Cohane, G. H. (2005). Social scientific paradigms of masculinity and their implications for research and practice in men's mental health. *Journal of Clinical Psychology, 61*(6), 633-647. <https://doi.org/10.1002/jclp.20099>
- American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association (Éds.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed). American Psychiatric Association.
- Andreasson, J. (2014). 'Shut up and squat!' Learning body knowledge within the gym. *Ethnography and Education, 9*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/17457823.2013.828473>
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014a). The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review, 23*(3-4). <https://doi.org/10.2478/ssr-2014-0006>
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014b). *The Global Gym : Gender, Health and Pedagogies* (1^{re} éd.). Palgrave Macmillan.
- Andrews, D. L. (2008). Kinesiology's Inconvenient Truth and the Physical Cultural Studies Imperative. *Quest (00336297), 60*(1), 45-62.
- Angrosino, M. (2007). *Doing Ethnographic and Observational Research*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849208932>
- Antonopoulos, G. A., & Hall, A. (2016). 'Gain with no pain' : Anabolic-androgenic steroids trafficking in the UK. *European Journal of Criminology, 13*(6), 696-713. <https://doi.org/10.1177/1477370816633261>
- Arroyo, A., & Brunner, S. R. (2016). Negative body talk as an outcome of friends' fitness posts on social networking sites : Body surveillance and social comparison as potential moderators.

Journal of Applied Communication Research, 44(3), 216-235.

<https://doi.org/10.1080/00909882.2016.1192293>

Atkinson, 1947- author, Paul. (2015). *For ethnography*.

Atkinson, M. (2007). Playing with Fire : Masculinity, Health, and Sports Supplements. *Sociology of Sport Journal*, 24(2), 165-186. <https://doi.org/10.1123/ssj.24.2.165>

Ayo, N. (2012). Understanding health promotion in a neoliberal climate and the making of health conscious citizens. *Critical Public Health*, 22(1), 99-105.

<https://doi.org/10.1080/09581596.2010.520692>

Bahrke, M. S. (2007). Muscle Enhancement Substances and Strategies. In J. K. Thompson & G. Cafri (Éds.), *The muscular ideal : Psychological, social, and medical perspectives*. (p. 141-159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11581-007>

Baldwin, J. N., McKay, M. J., Hiller, C. E., Nightingale, E. J., Moloney, N., Vanicek, N., Ferreira, P., Simic, M., Refshauge, K., & Burns, J. (2015). Forming norms : Informing diagnosis and management in sports medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1226-1227. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094489>

Benatar, S., Upshur, R., & Gill, S. (2021). Neoliberalism, Power Relations, Ethics, and Global Health. In S. Benatar & G. Brock (Éds.), *Global Health* (2^e éd., p. 230-241). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108692137.018>

Bourdieu, P. (1994). Stratégies de reproduction et modes de domination. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 105(1), 3-12. <https://doi.org/10.3406/arss.1994.3118>

Bourdieu, P. (2002). *Distinction : A social critique of the judgement of taste* (11. print). Harvard Univ. Press.

Brad, E., & Reid, J. (2013). *Deleuze & fascism : Security : War : Aesthetics*.

- Brennan, G., Eriksson, L., Goodin, R. E., & Southwood, N. (2013). *Explaining Norms*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199654680.001.0001>
- Brighton, J., Wellard, I., & Clark, A. (2020). *Gym Bodies : Exploring Fitness Cultures*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315619491>
- Brown, M. (2017). Risky/risking bodies. In *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies*. Routledge.
- Butler, J. (2006). *Gender Trouble : Feminism and the Subversion of Identity* ([10th anniversary ed.]). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203824979>
- Cafri, G., & Thompson, J. K. (2007). *Muscular ideal : Psychological, social, and medical perspectives*. American Psychological Association. <https://login.proxy.bib.uottawa.ca/login?url=http://books.scholarsportal.info.proxy.bib.uottawa.ca/viewdoc.html?id=/ebooks/ebooks0/apa/2010-03-04/2/200704854>
- Canadian Society for Exercise Physiology, issuing body. (2013). *Canadian Society for Exercise Physiology-Physical Activity Training for Health (CSEP-PATH)*. Ottawa, Ont. : Canadian Society for Exercise Physiology, 2013.
- Carspecken, P. F. (1996). *Critical ethnography in educational research : A theoretical and practical guide*. Routledge.
- Carter, E. D. (2015). Making the Blue Zones : Neoliberalism and nudges in public health promotion. *Social Science & Medicine*, 133, 374-382. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.01.019>
- CDC. (2022, novembre 2). *Risk and Protective Factors | Suicide Prevention | CDC*. <https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>

- Christiansen, A. V., & Flegal, H. (2020). *Gym Culture, Identity and Performance-Enhancing Drugs : Tracing a Typology of Steroid Use*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003018438>
- Colebrook, Claire. (2002). *Gilles Deleuze*. Routledge.
- Connell, R. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
- Connell, R. (avec Hagège, M., & Vuattoux, A.). (2014). *Masculinités : Enjeux sociaux de l'hégémonie*. Éditions Amsterdam.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity : Rethinking the Concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Coquet, R., Roussel, P., & Ohl, F. (2018). Understanding the Paths to Appearance- and Performance-Enhancing Drug Use in Bodybuilding. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01431>
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., Rácmolnár, L., De Luca, I., Cinosi, E., Santacroce, R., Marini, M., Wellsted, D., Sullivan, K., Bersani, G., & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings : A cross sectional study. *PLOS ONE*, 14(4), e0213060. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213060>
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being : A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)
- Courtine, J.-J. (1993). Les stakhanovistes du narcissisme. *Communications*, 56(1), 225-251. <https://doi.org/10.3406/comm.1993.1860>

- Crawford, R. (1980). Healthism and the Medicalization of Everyday Life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388. <https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>
- Crawford, R. (2006). Health as a meaningful social practice. *Health*, 10(4), 401-420. <https://doi.org/10.1177/1363459306067310>
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1977). *Anti-Oedipus : Capitalism and schizophrenia*. In *Anti-Oedipus : Capitalism and schizophrenia*. University of Minnesota Press.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1980). *Mille plateaux* (Vol. 2). Editions de Minuit.
- Deleuze, G., & Parnet, C. (2006). *Dialogues II*. In *Dialogues II* ([2nd ed.]). Continuum.
- Della Guardia, L., Cavallaro, M., & Cena, H. (2015). The risks of self-made diets : The case of an amateur bodybuilder. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0077-8>
- Dreyfus, H. L., Rabinow, P., & Foucault, M. (2002). *Michel Foucault : Beyond structuralism and hermeneutics*. Univ. of Chicago Press.
- Dudgeon, M., & Inhorn, M. (2003). Gender, Masculinity, and Reproduction : Anthropological Perspectives. *International Journal of Men's Health*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.3149/jmh.0201.31>
- Duffy, B. E., & Chan, N. K. (2019). "You never really know who's looking": Imagined surveillance across social media platforms. *New Media & Society*, 21(1), 119-138. <https://doi.org/10.1177/1461444818791318>
- Dumas, A., & Bournival, E. (2011). Men, Masculinities, and Health : Theory and Application. In J. Laker, *Canadian Perspective on Men and Masculinities. An Interdisciplinary Reader* (1st éd., p. 33-51). Oxford University Press.

- FDA, O. of the C. (2022). Caution: Bodybuilding Products Can Be Risky. *FDA*.
<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/caution-bodybuilding-products-can-be-risky>
- Featherstone, M. (2007). *Consumer Culture and Postmodernism Consumer culture and postmodernism*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446212424>
- Fédération des Kinésiologues du Québec. (2013, décembre 12). *KINÉSIOLOGUE*. Fédération des Kinésiologues du Québec. <https://www.kinesiologue.com/fr/je-suis-kinesiologue>
- Fitzpatrick, K., & Tinning, R. (2014). Health education's fascist tendencies: A cautionary exposition. *Critical Public Health*, 24(2), 132-142.
<https://doi.org/10.1080/09581596.2013.836590>
- Foucault, M. (1961). *Folie et deraison: Histoire de la folie a l'age classique*. Plon.
- Foucault, M. (2013). *Surveiller et punir. Naissance de la prison*. Gallimard.
- Frank, T. (2005). *What's the matter with Kansas? How conservatives won the heart of America* (p. x-x).
- Gagnon, M. (avec Farley-Chevrier, F. & Canadian Electronic Library). (2004). *Guide de la recherche documentaire*. Presses de l'Université de Montréal.
<https://login.proxy.bib.uottawa.ca/login?url=http://www.deslibris.ca.proxy.bib.uottawa.ca/ID/406472>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>

- Garfield, C. F., Isacco, A., & Rogers, T. E. (2008). A Review of Men's Health and Masculinity. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(6), 474-487.
<https://doi.org/10.1177/1559827608323213>
- Gerke, M., Kimmel, M., & Leek, C. (2017). Masculinities/Men's Studies. In *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory* (p. 1-5). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9781118430873.est0485>
- Gill, R. (2021). Being watched and feeling judged on social media. *Feminist Media Studies*, 21(8), 1387-1392. <https://doi.org/10.1080/14680777.2021.1996427>
- Glassner, B. (1990). Fit for Postmodern Selfhood. In *Symbolic Interaction and Cultural Studies* (p. 215-243). University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/9780226041056-009>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. (1st Anchor Books ed.). Doubleday.
- Goffman, E. (1982). *Interaction ritual : Essays on face-to-face behavior*. Pantheon Books.
- Gouvernement du Canada. (2017, mars 16). *Suppléments alimentaires* [Page de navigation]. aem.
<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-soutien/mode-vie-sain-actif/nutrition/supplements-alimentaires.html>
- Gray, S. E., & Finch, C. F. (2015). Epidemiology of Hospital-Treated Injuries Sustained by Fitness Participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(1), 81-87.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2014.975177>
- Hakim, C. (2010). Erotic Capital. *European Sociological Review*, 26(5), 499-518.
- Håman, L., Lindgren, E.-C., & Prell, H. (2017). "If it's not Iron it's Iron f*cking biggest Ironman" : Personal trainers' views on health norms, orthorexia and deviant behaviours. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(sup2), 1364602.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1364602>

- Hammersley, M. (avec Atkinson, P.). (2007). *Ethnography : Principles in practice* (3rd ed.). Routledge.
- Hauw, D., & Bilard, J. (2017). Understanding Appearance-Enhancing Drug Use in Sport Using an Enactive Approach to Body Image. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02088>
- Holmes, D. (2002). Police and pastoral power : Governmentality and correctional forensic psychiatric nursing*. *Nursing Inquiry*, 9(2), 84-92. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1800.2002.00134.x>
- Holmes, D., Murray, S. J., & Foth, T. (2017). *Radical Sex Between Men : Assembling Desiring-Machines*. Routledge.
- Holmes, D., Murray, S. J., Perron, A., & Rail, G. (2006). Deconstructing the evidence-based discourse in health sciences : Truth, power and fascism. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 4(3), 180-186. <https://doi.org/10.1111/j.1479-6988.2006.00041.x>
- Hope, V. D., McVEIGH, J., Marongiu, A., Evans-Brown, M., Smith, J., Kimergård, A., Parry, J. V., & Ncube, F. (2015). Injection site infections and injuries in men who inject image- and performance-enhancing drugs : Prevalence, risks factors, and healthcare seeking. *Epidemiology and Infection*, 143(1), 132-140. <https://doi.org/10.1017/S0950268814000727>
- Ketele, J.-M. de (avec Roegiers, X.). (1996). *Méthodologie du recueil d'informations : Fondements des méthodes d'observations, de questionnaires, d'interviews et d'études de documents* (3e éd.). De Boeck Université.
- Kimmel, M. S. (2005). *History of Men, The : Essays on the History of American and British Masculinities* (1^{re} éd., p. xiii+258-xiii+258). State University of New York Press.

- Klein, A. (1993). *Little big men : Bodybuilding subculture and gender construction*. State University of New York Press.
- Klein, A. (2007). Size Matters : Connecting Subculture to Culture in Bodybuilding. In J. K. Thompson & G. Cafri (Éds.), *The muscular ideal : Psychological, social, and medical perspectives*. (p. 67-83). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11581-003>
- Kouri, E. M., Pope, H. G., Katz, D. L., & Oliva, P. (1995). Fat-Free Mass Index in Users and Nonusers of Anabolic-Androgenic Steroids. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 5(4), 223-228. <https://doi.org/10.1097/00042752-199510000-00003>
- Leit, R. A., Pope, H. G., & Gray, J. J. (1999). *Cultural Expectations of Muscularity in Men : The Evolution of Playgirl Centerfolds*.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Liokaftos, D. (2017). *A Genealogy of Male Bodybuilding : From classical to freaky*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315643380>
- Liu, W. M. (2017a). Gender Role Conflict. In *The SAGE Encyclopedia of Psychology and Gender* (1-4, p. 711-713). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483384269>
- Liu, W. M. (2017b). Masculinity Gender Norms. In *The SAGE Encyclopedia of Psychology and Gender* (1-4, p. 1112-1113). SAGE Publications, Inc.
<https://doi.org/10.4135/9781483384269>
- Lomangino, K. (2012). Studies Focus on Adverse Effects of Supplements: *Clinical Nutrition INSIGHT*, 38(2), 1-4. <https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000412255.45514.6a>
- Lovstakken, K., Peterson, L., & Homer, A. L. (1999). Risk factors for anabolic steroid use in college students and the role of expectancy. *Addictive Behaviors*, 24(3), 425-430.
[https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(98\)00060-4](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(98)00060-4)

- Luciano, L. (2007). Muscularity and Masculinity in the United States : A Historical Overview. In J. K. Thompson & G. Cafri (Éds.), *The muscular ideal : Psychological, social, and medical perspectives*. (p. 41-65). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11581-002>
- Lupton, D. (2013). Quantifying the body : Monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health*, 23(4), 393-403. <https://doi.org/10.1080/09581596.2013.794931>
- Lupton, D. (2018). Lively Data, Social Fitness and Biovalue : The Intersections of Health and Fitness Self-tracking and Social Media. In *The SAGE Handbook of Social Media*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781473984066.n32>
- Lyon, D. (Éd.). (2006). *Theorizing surveillance : The panopticon and beyond*. Willan Publishing.
- Maguire, J. A. (2011). Body matters : Theories of the body and the study of sportcultures. *Sport in Society*, 14(7-8), 927-936. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.603549>
- Maguire, J. S. (2008). *Fit for consumption : Sociology and the business of fitness*. Routledge.
- Mansfield, L. (2005). *Gender, power and identities in the fitness gym : Towards a sociology of the « exercise body-beautiful complex »*. ProQuest Dissertations Publishing. <http://search.proquest.com/docview/301692989/>
- Markula, P. (2019). *Deleuze and the Physically Active Body* (1^{re} éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315543789>
- Marshall, K., Chamberlain, K., & Hodgetts, D. (2020). Male bodybuilders on Instagram : Negotiating inclusive masculinities through hegemonic masculine bodies. *Journal of Gender Studies*, 29(5), 570-589. <https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1722620>

- McArdle, W. D. (avec Katch, F. I., & Katch, V. L.). (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (Eighth edition.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Melton, D. I., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2008). The Current State of Personal Training : An Industry Perspective of Personal Trainers in a Small Southeast Community: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 883-889. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181660dab>
- Messner, M. A. (1990). When bodies are weapons: Masculinity and violence in Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 25(3), 203-220. <https://doi.org/10.1177/101269029002500303>
- Messner, M. A. (avec NetLibrary, I.). (1992). *Power at play sports and the problem of masculinity*. Beacon Press.
- Midgley, S. J., Heather, N., Best, D., Henderson, D., McCarthy, S., & Davies, J. B. (2000). Risk behaviours for HIV and hepatitis infection among anabolic-androgenic steroid users. *AIDS Care*, 12(2), 163-170. <https://doi.org/10.1080/09540120050001832>
- Mor, Z., Parfionov, K., Davidovitch, N., & Grotto, I. (2014). Gym exercising patterns, lifestyle and high-risk sexual behaviour in men who have sex with men and in heterosexual men. *BMJ Open*, 4(11), e005205. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005205>
- Morrison, L. J., Gizis, F., & Shorter, B. (2004). Prevalent Use of Dietary Supplements among People Who Exercise at a Commercial Gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(4), 481-492. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.4.481>
- Mosse, G. L. (avec MyiLibrary). (1999). *The image of man the creation of modern masculinity*. University Press.

- Mucchielli, A. (2009). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales* (3. éd. mise à jour et augm.). Colin.
- Nail, T. (2017). What is an Assemblage? *SubStance*, 46(1), 21-37.
<https://doi.org/10.3368/ss.46.1.21>
- National Institute of Health. (2022). *Office of Dietary Supplements—Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance*.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-HealthProfessional/>
- O’Byrne, P., & Holmes, D. (2007). The micro-fascism of Plato’s good citizen : Producing (dis)order through the construction of risk. *Nursing Philosophy*, 8(2), 92-101.
<https://doi.org/10.1111/j.1466-769X.2007.00303.x>
- Okamura, K., Doi, T., Hamada, K., Sakurai, M., Matsumoto, K., Imaizumi, K., Yoshioka, Y., Shimizu, S., & Suzuki, M. (1997). Effect of amino acid and glucose administration during postexercise recovery on protein kinetics in dogs. *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism*, 35(6), E1023-E1030.
- Orsetto, J. S. (2012). *The man in the mirror: An examination of the constitution of megamusculinity*. Library and Archives Canada = Bibliothèque et Archives Canada.
- Otero, M. (2007). La sociologie de Michel Foucault : Une critique de la raison impure. *Sociologie et sociétés*, 38(2), 49-72. <https://doi.org/10.7202/016372ar>
- Parent, M. C., & Brace, T. (2017). Body Image Issues and Men. In *The SAGE Encyclopedia of Psychology and Gender* (1-4, p. 231-233). SAGE Publications, Inc.
<https://doi.org/10.4135/9781483384269>
- Pascoe, C. J. (2003). Multiple Masculinities? : Teenage Boys Talk about Jocks and Gender. *The American Behavioral Scientist (Beverly Hills)*, 46(10), 1423-1438.
<https://doi.org/10.1177/0002764203046010009>

- Peretz, H. (2004). *Les méthodes en sociologie : L'observation* (Nouvelle édition.). Découverte.
- Perrin, C., Dumas, A., & Vieille Marchiset, G. (2021). L'activité physique comme objet de santé publique : Fabrication, diffusion et réception des nouvelles normes de santé active: Introduction du Dossier. *SociologieS*. <https://doi.org/10.4000/sociologies.15612>
- Piattoly, T. J. (2022). Dietary Supplement Safety : Risk vs Reward for Athletes. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 30(1), 150891. <https://doi.org/10.1016/j.otsm.2022.150891>
- Poliquin, H. (2015). Analyse critique et dimensionnelle du concept de santéisation. *Aporia*, 7, 17-29.
- Pope, C., Ziebland, S., & Mays, N. (2000). Analysing qualitative data. *BMJ: British Medical Journal*, 320(7227), 114-116.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 65-72. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1<65::AID-EAT8>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<65::AID-EAT8>3.0.CO;2-D)
- Pope, H. G., Wood, R. I., Rogol, A., Nyberg, F., Bowers, L., & Bhasin, S. (2014). Adverse Health Consequences of Performance-Enhancing Drugs : An Endocrine Society Scientific Statement. *Endocrine Reviews*, 35(3), 341-375. <https://doi.org/10.1210/er.2013-1058>
- Pope, H. (avec Phillips, K. A., & Olivardia, R.). (2000). *The Adonis complex : The secret crisis of male body obsession*. Free Press.
- Preston, S. L. (2019). *Bearing the Weight of Healthism : A Critical Discourse Analysis of Women's Health, Fitness, and Body Image in the Gym* [Ph.D., Arizona State University]. <http://www.proquest.com/docview/2228136438/abstract/F60C1FFF28974D36PQ/1>
- Pronger, B. (avec Canadian Electronic Library). (2002). *Body fascism salvation in the technology of physical fitness*. University of Toronto Press.

<https://login.proxy.bib.uottawa.ca/login?url=http://www.deslibris.ca.proxy.bib.uottawa.ca/ID/418303>

- Putney, C. (1997). From Character to Body Building : The YMCA and the Suburban Metropolis, 1950-1980. In N. Mjagkij & M. Spratt, *Men and Women Adrift : The YMCA and YWCA in the City* ((Eds.)). New York University Press.
- Radák, Z. (2018a). Adaptation, Phenotypic Adaptation, Fatigue, and Overtraining. In *The Physiology of Physical Training* (p. 33-54). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815137-2.00003-6>
- Radák, Z. (2018b). Physical Training and Prevention. In *The Physiology of Physical Training* (p. 141-155). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815137-2.00009-7>
- Riebe, D., editor, Ehrman, J. K., 1962- editor, Liguori, G., 1965- editor, & Magal, M., editor. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (Tenth edition.). Philadelphia : Wolters Kluwer, 2018.
- Roach, M. (1978, juillet 10). A few good places to get in shape. *New York Times*.
- Romele, A., Gallino, F., Emmenegger, C., & Gorgone, D. (2017). Panopticism is not Enough : Social Media as Technologies of Voluntary Servitude. *Surveillance & Society*, 15(2), 204-221. <https://doi.org/10.24908/ss.v15i2.6021>
- Safai, P. (2017). Medicalized and scientized bodies. In *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies*. Routledge.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sámelová, A. (2014). Post-panoptic panopticism in docile mass media. *Human Affairs*, 24(4). <https://doi.org/10.2478/s13374-014-0242-9>

- Sassateli, R. (2010). *Fitness culture Gym and the commercialisation of discipline and fun* (1st éd.). Palgrave Macmillan.
- Sassatelli, R. (2017). Exercise and fitness spaces. In *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies*. Routledge.
- Schneider, C., Agthe, M., Yanagida, T., Voracek, M., & Hennig-Fast, K. (2017). Effects of muscle dysmorphia, social comparisons and body schema priming on desire for social interaction : An experimental approach. *BMC Psychology*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-017-0189-9>
- Schneider, C., Rollitz, L., Voracek, M., & Hennig-Fast, K. (2016). Biological, Psychological, and Sociocultural Factors Contributing to the Drive for Muscularity in Weight-Training Men. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01992>
- Schoenfeld, B. (2021). *Science and development of muscle hypertrophy* (Second edition.). Human Kinetics.
- Segura-García, C., Ammendolia, A., Procopio, L., Papaiani, M. C., Sinopoli, F., Bianco, C., De Fazio, P., & Capranica, L. (2010). Body Uneasiness, Eating Disorders, and Muscle Dysmorphia in Individuals Who Overexercise: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 3098-3104. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d0a575>
- Segura-García, C., Papaiani, M., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C., Bombardiere, L., Ammendolia, A., Rizza, P., Fazio, P., & Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa : A frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), e226-e233. <https://doi.org/10.3275/8272>
- Shilling, C. (2012). *The Body and Social Theory*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781473914810>

- Silk, M. L., Andrews, D. L., & Thorpe, H. (Éds.). (2017). *Routledge handbook of physical cultural studies*. Routledge.
- Silk, M. L., & Manley, A. (2017). Urban and securitized spaces. In *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies*. Routledge.
- Skrabaneck, P. (avec Social Affairs Unit). (1994). *The death of humane medicine and the rise of coercive healthism*. The Social Affairs Unit.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (Éds.). (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315762012>
- Statista. (2018). *Health & fitness clubs* (did-12319-1; p. 59).
- Statista. (2019). *Fitness equipment in the United States* (did-63282-1; p. 76).
- Statista. (2020). *Vitamins, minerals and supplements in the U.S.*
- Stern, M. (2008). *The Fitness Movement and the Fitness Center Industry, 1960-2000*. 6, 1-.
- Stibbe, A. (2004). Health and the Social Construction of Masculinity in Men's Health Magazine. *Men and Masculinities*, 7(1), 31-51. <https://doi.org/10.1177/1097184X03257441>
- Suler, J. (2004). *The Online Disinhibition Effect*.
- Sullivan, A. (1986). MUSCLEHEADS. In *The New republic* (Vol. 195, Numéro 11). The Republic Pub. Co.
- Sullivan, A., & Todd, S. (2023). *Sex and Gender : A Contemporary Reader*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003286608>
- Taylor, D., & Foucault, M. (Éds.). (2011). *Michel Foucault : Key concepts*. Acumen.
- Testi, A. (1995). The Gender of Reform Politics : Theodore Roosevelt and the Culture of Masculinity. *The Journal of American History* (Bloomington, Ind.), 81(4), 1509-1533. <https://doi.org/10.2307/2081647>
- Vallet, G. (2022). *La fabrique du muscle*. Echappée.

- Vignoles, V. L. (2018). Identity : Personal AND Social. In K. Deaux & M. Snyder (Éds.), *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology* (p. 0). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190224837.013.12>
- Vuattoux, A. (2013). Penser les masculinités. *Les Cahiers Dynamiques*, 58(1), 84-88.
<https://doi.org/10.3917/lcd.058.0084>
- Wacquant, L. J. D. (1995). Why men desire muscles. [Review article]. *Body & Society*, 1(1), 163-179.
- Wacquant, L. J. D. (2006). *Body & soul : Notebooks of an apprentice boxer*. Oxford University Press.
- Waldron, I., McCloskey, C., & Earle, I. (2005). Trends in gender differences in accidents mortality : Relationships to changing gender roles and other societal trends. *Demographic Research*, 13, 415-454. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2005.13.17>
- Waring, J., & Latif, A. (2018). Of Shepherds, Sheep and Sheepdogs? Governing the Adherent Self through Complementary and Competing 'Pastorates'. *Sociology*, 52(5), 1069-1086.
<https://doi.org/10.1177/0038038517690680>
- Waryasz, G. R., Daniels, A. H., Gil, J. A., Suric, V., & Ebersson, C. P. (2016). Personal trainer demographics, current practice trends and common trainee injuries. *Orthopedic Reviews*, 8(3). <https://doi.org/10.4081/or.2016.6600>
- Watkins, D. C., & Goodwill, J. R. (2017). Men's Health. In *The SAGE Encyclopedia of Psychology and Gender* (1-4, p. 1157-1160). SAGE Publications, Inc.
<https://doi.org/10.4135/9781483384269>
- Westcott, W. L. (2012). Resistance Training is Medicine : Effects of Strength Training on Health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209.
<https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>

- Whitley, R. (2018). Men's Mental Health : Beyond Victim-Blaming. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(9), 577-580. <https://doi.org/10.1177/0706743718758041>
- Wojtaszek, M. M. (2019). *Masculinities and Desire : A Deleuzian Encounter*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429437328>
- Wolfe, T. (1982). *The purple decades : A reader*. Farrar, Straus, Giroux.
- Young, K. (2019). *Sport, Violence and Society* (2^e éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315737089>
- Zembylas, M. (2021). Affect, biopower, and 'the fascist inside you': The (Un-)making of microfascism in schools and classrooms. *Journal of Curriculum Studies*, 53(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/00220272.2020.1810780>

ANNEXES

Annexe A – Exemple d'étapes et de grille d'observation

Principales étapes de la réalisation d'une observation

1. *Relations du chercheur au milieu à observer*
Relations antérieures existantes ou pas. Expérience préalable.
Caractéristiques propres du chercheur : en relation avec le milieu — sexe, âge, ethnie, classe sociale.
2. *L'entrée dans le milieu*
Le trouver.
Avec qui négocier ? Que promettre ? Que demander ?
Être conscient du côté où l'on se trouve.
L'introduction : hiérarchie, informateur, réseau et danger de certaines alliances initiales.
3. *S'établir dans un milieu*
Que faut-il faire pour être présent : l'observation et la participation.
Y a-t-il un rôle pour l'observateur ? Le rôle attribué par les observés à l'observateur.
Problèmes moraux de l'observation.
Comment remplir le rôle : présentation et langage.
Installation matérielle.
Emploi du temps et durée de l'observation.
Évolution du rôle de l'observateur.
4. *Développer des relations*
Éviter des relations exclusives.
Traiter tout le monde de la même manière.
- Gagner la confiance pour en savoir plus.
Quitter le milieu tout en gardant des relations.
5. *Le recueil des données*
Les données de contextualisation et le cadre administratif.
La prise de notes et l'enregistrement.
Où se placer ?
Quand et où prendre des notes ?
Échantillonnage de moments, de lieux, de personnes et de positions.
La séquence principale.
Premières choses à noter : le dispositif stable, définir la situation.
Compter les flux, les personnes, les actes.
Comparaison et mobilité : aller ailleurs.
Complément : les entretiens et les discussions.
6. *La rédaction des notes (voir le détail chapitre suivant)*
Que noter ? L'écriture.
Une grille pour débiter.
Tenir un journal.
Les trois types de notes.
7. *Codage et présentation des résultats (voir chapitre v).*

Grille d'approche utilisée pour l'observation au sein de l'église

1) Définir la situation à observer : enjeu, conclusion, culture spécifique (des espaces vides sont réservés à la rédaction).

Lieu ouvert : prière, messe, confession, visite de touristes, lieu de rendez-vous, action sociale, etc.

Nom du lieu : Saint-X.

Expressions verbales, gestes, silence frappant dès les premiers instants : le langage verbal et expressif utilisé dans cette église catholique.

2) Inventaire des objets, instruments, outils, éléments de décor nécessaires à l'action : chaises, prie-Dieu, cierges, bénitier, confessionnal ancien et nouveau, tronc du culte, bureau d'accueil, tableaux, sculptures.

Toujours s'interroger sur l'usage de ces dispositifs.

Capacité d'accueil : compter le nombre de chaises.

colonnes pour effectuer des comptages sont préparés).

Noter le sexe des personnes, leur âge apparent, leurs tenues vestimentaires, leur origine géographique, tout indice d'appartenance sociale, si elles sont seules ou accompagnées. Combien font le signe de croix en entrant ? Combien dans le sens usuel ? Combien s'agenouillent ?

6) Les divers usages du lieu : attention à la saison d'observation (exemple : Noël ou Pâques).

Définir les séquences composant l'action routinière : les séquences d'une prière (chronométré).

Autres usages : tourisme, rendez-vous, se tenir au chaud en hiver.

Usage déviant du lieu : voler, uriner, cracher, etc.

7) Situer cet établissement dans son environnement : église catholique la plus proche, accès par moyen de transport, type de bâtiments proches (habitation, bureaux, gare, magasins). Cette église offre-t-elle d'autres

Noter les diverses consignes et la littérature offerte.

Faire un plan du lieu.

3) Règles formelles définissant la présence dans ce lieu.

Outre les règles religieuses — liturgie —, connues ou non de l'observateur, fixant l'ordre des cérémonies, noter : heures d'ouverture, horaires des cultes, des confessions, règlements affichés.

4) Qui fait quoi ? Qui sont les professionnels du lieu ? Clergé, bedeau, suisse, laïcs volontaires ? Division du travail, hiérarchie, hommes et femmes, tenues de travail.

5) Les utilisateurs du lieu : rester assez longtemps et à des horaires différents (exemple : jour de semaine, horaire de messe, horaire sans culte, dimanche) pour compter les personnes entrant et sortant afin de définir la variation des flux et établir un échantillon de moments et de personnes représentatif des flux habituels (des tableaux en lignes et

services : aide sociale, foyer, restaurant, etc. ?

Se promener dans le quartier, observer les personnes et le bâti.

Écrivez un texte présentant vos impressions après l'usage de cette grille, critiquez-la, définissez une approche moins large, quel aspect allez-vous étudier ?

Une partie des rubriques convient à pratiquement tous les sites à observer (3, 4, 6, 7) ; elles rappellent les premières notations à faire pour tout contexte.

Cette grille convient particulièrement aux premières séances d'observation, elle n'est centrée sur aucune interaction en particulier. Pour observer l'une d'entre elles — prière, messe, confession, aide sociale ou visite touristique —, l'étudiant devra élaborer une grille plus fine ou prendre des notes beaucoup plus détaillées. La grille d'approche aura servi à contextualiser les interactions diverses et successives se déroulant dans une église dont les éléments permanents ont été inventoriés.

Annexe B – Guide d’entrevue provisoire

- 1. Pouvez-vous me décrire votre historique d’entraînement?**
 - a. Quelles ont été vos premières formes d’entraînement?
 - b. Quel âge aviez-vous?
 - c. Quels étaient les influences (parents, amis, coachs, télévision, etc.) qui vous ont dirigé vers ces activités?
- 2. À quoi ressemble une séance typique d’entraînement pour vous?**
 - a. Pouvez-vous élaborer?
 - b. Comment en êtes-vous venu à cette conception de programme?
 - c. Êtes-vous suivi par un(e) professionnel(le)? (Demander/faire une recherche sur la formation professionnelle de la personne en question)
- 3. Avez-vous déjà développé ou encore aggravé une blessure dû à l’entraînement?**
 - a. Il y a combien de temps de cela?
 - b. Comment gérez-vous cette blessure avec votre quotidien et votre entraînement?
- 4. Quel est votre volume d’entraînement?**
 - a. Combien de fois par semaine?
 - b. Combien de temps par séance?
 - c. Faites-vous d’autres activités à l’extérieur du *gym* (sport, passe-temps, etc)
- 5. Portez-vous une attention particulière à votre alimentation?**
 - a. Combien de fois par semaine cuisinez-vous?
 - b. Combien de repas par jour consommez-vous?
 - c. Avez-vous des *cheat meal / cheat day*?
 - i. Combien?
 - d. Savez-vous combien de calories vous consommez par jour?
 - e. Connaissez-vous la répartition de vos macro-nutriments?
- 6. Suivez-vous, ou avez-vous déjà suivi une diète ou un plan alimentaire?**
 - a. Comment en avez-vous entendu parler?
 - b. Êtes-vous suivi par un(e) nutritionniste/diététiste? (Demander/ faire une recherche sur la formation professionnelle de la personne en question)
- 7. Prenez-vous, ou avez-vous déjà pris des suppléments alimentaires, ou des suppléments sportifs?**
 - a. Utilisez/Avez-vous utilisé plus d’un de ces produits?
 - b. Comment en avez-vous entendu parler?
 - c. Qui vous les a recommandés?
 - d. D’où vous les procurez-vous?
 - e. Quels sont les raisons/ motivations justifiant leur utilisation?
 - f. Combien dépensez/ dépensiez-vous mensuellement dans ces suppléments?
 - g. Avez/ Aviez-vous déjà ressentie des effets secondaires suite à l’utilisation de ces produits?

- 8. Prenez-vous, ou avez-vous déjà pris des suppléments/drogues d'amélioration de l'apparence et/ou de performances?**
- Utilisez/ Avez-vous utilisé plus d'un de ces produits?
 - Comment en avez-vous entendu parler?
 - Qui vous les recommandés
 - D'où vous les procurez-vous?
 - Quels sont les raisons/ motivations justifiant leur utilisation?
 - Combien dépensez/ dépensiez-vous mensuellement dans ces suppléments?
 - Avez/ Aviez-vous déjà ressentie des effets secondaires suite à l'utilisation de ces produits?
- 9. Décrivez-moi votre réseau d'entraînement ?**
- Est-ce que vous vous entraînez dans plus d'un centre? Quelles sont les différences majeures? Lequel préférez-vous et pourquoi?
 - Est-ce que vous vous entraînez seul? Avec un partenaire ou plus d'un?
 - Parlez-vous aux usagers qui fréquentent les lieux en même temps que vous?
 - Avez-vous déjà fait des rencontres par l'entremise de l'entraînement en centre de condition physique (partenaire, amis, fréquentation, etc.)?
- 10. Quels sont les motifs qui vous mène à l'entraînement ?**
- Autrement dit, pourquoi vous entraînez vous? (Faire la distinction entre les objectifs et les motifs d'entraînement)
 - Quels sont les raisons/facteurs/personnes qui vous poussent à vous entraîner?
- 11. Quels sont vos objectifs d'entraînement?**
- Comment en êtes-vous arrivé à désirer cet objectif?
 - Avez-vous déjà atteint vos objectifs fixés?
 - Si vous atteignez/atteignerez vos objectifs qu'advindra-t'il de votre entraînement?
- 12. Qui et quels sont vos sources motivationnelles pour la perpétuation de votre entraînement?**
- Pouvez-vous élaborer?
 - Consultez-vous certaines plateformes de motivation? (Périodique d'entraînement/ motivation, vidéos d'entraînement/ motivation, site d'entraînement/ motivation, des pages de réseaux sociaux d'entraînement/ motivation, des groupes de d'entraînement/ motivation)
- 13. Êtes-vous confronté à des choses qui vous démotive à vous entraîner?**
- Quelles/qui sont-elles ?
 - Pourquoi vous démotivent-elles?
 - Comment gérez-vous ces contraintes?
- 14. Quelle est votre opinion/ conception**
- De votre/des CCP?
 - Des professionnels opérant dans votre/ les CCP
 - Des médias/ réseaux sociaux visant l'activité physique (AP) et le conditionnement physique (CP)

d. Des influenceurs d'AP et de CP

Annexe C – Formulaire de consentement

Université d'Ottawa | **University of Ottawa**

Formulaire de consentement

Titre du projet: Recherche ethnographique sur la culture des centres de conditionnement physique (CCP)

Chercheur : Jonathan Houle (Superviseur: Dave Holmes, Inf., PhD; Co-superviseur: Alex Dumas, PhD)

Programme : Santé des populations de l'école interdisciplinaire des sciences de la santé

Coordonnées : ###-###-#### Courriel : @@@@@

Invitation à participer: Je suis invité(e) à participer à la recherche nommée ci haut qui est menée par Jonathan Houle (Superviseur Dave Holmes; Co-superviseur Alex Dumas)

But de l'étude: Le but de l'étude est de mieux comprendre la culture des CCP et cela passe par une meilleure compréhension des discours en vigueur à l'intérieur comme à l'extérieur des CCP. Nous aimerions mieux saisir ce qui motivent les usagers à joindre les CCP et établir les liens que ceux-ci établissent et entretiennent avec les professionnels de l'activité physique, les nutritionnistes, les autres usagers, et les commerces liés au CCP. Enfin, nous aimerions comprendre l'impact que pourraient avoir les médias (sociaux ou autres) sur les pratiques de mise-en-forme, de musculation, etc.

Participation: Ma participation consistera essentiellement à un unique entretien d'une durée maximale de 90 min pendant laquelle le chercheur et moi allons discuter librement des questions

qui me seront posées sur des sujets liés à ma participation en CCP. On me demandera également de compléter un court questionnaire sur place juste avant l'entretien lequel prendra une quinzaine de minutes.

Risques: Il n'y a aucun risque lié à ma participation à cette recherche.

Bienfaits: Ma participation à cette recherche aura pour effet de mieux comprendre les motivations des personnes qui fréquentent les centres de conditionnement physique et du type d'activités auxquelles elles s'adonnent. La recherche permettra aussi de mieux comprendre les risques associés à l'entraînement physique de même que les facteurs influençant les pratiques de conditionnement physique.

Confidentialité et anonymat: J'ai l'assurance du chercheur que l'information que je partagerai avec lui restera strictement confidentielle. Je m'attends à ce que le contenu ne soit utilisé que pour les objectifs de la thèse doctoral du chercheur et selon le respect de la confidentialité. La confidentialité des données recueillies (entrevues) sera assurée par l'attribution d'un code alphanumérique à chaque participant. Les données (enregistrements et transcriptions des entrevues, notes d'observation et notes de terrain) seront gardées sous clé dans le bureau du directeur de thèse, le professeur Dave Holmes. Les enregistrements seront détruits une fois le verbatim retranscrit et validé.

Compensation: Aucune

Participation volontaire: Ma participation à la recherche est volontaire et je suis libre de me retirer en tout temps, et/ou refuser de répondre à certaines questions, sans subir de conséquences négatives. Si je choisis de me retirer de l'étude, les données recueillies jusqu'à ce moment seront conservées à défaut de demander autrement.

Acceptation: Je, _____, accepte de participer à cette recherche menée par Jonathan Houle de l'Université d'Ottawa dans le programme de santé des populations de l'École interdisciplinaire des sciences de la santé, laquelle recherche est supervisée par Dave Holmes et Alexandre Dumas.

Pour tout renseignement additionnel concernant cette étude, je peux communiquer avec le chercheur ou son superviseur principal (Professeur Dave Holmes).

Pour tout renseignement sur les aspects éthiques de cette recherche, je peux m'adresser au Responsable de l'éthique en recherche, Université d'Ottawa, Pavillon Tabaret, 550, rue Cumberland, pièce 154, (613) 562-5387 ou ethics@uottawa.ca.

Il y a deux copies du formulaire de consentement, dont une copie que je peux garder.

Signature du participant _____ Date: _____

Signature du chercheur _____ Date: _____

Annexe D – Annotation

8

329

330 **Julien:** Oui il y avait les BCAAs, mais c'était quelque chose de...
 331 j'ai pris des BCAA tout seul, j'ai pris des BCAAs dans un truc
 332 spécifiquement fait pour prendre pendant l'entraînement blah blah
 333 blah... j'ai vraiment essayé beaucoup de chose hahaha.

Suppléments

] Quantité suppléments

334

335 **Chercheur:** Haha oui, y a-t-il des suppléments dans tous ceux que
 336 vous m'avez mentionné, comme les vitamines, les minéraux... ben
 337 en fait on va commencer comme ça... Les sources qui vous ont
 338 dirigé vers ces suppléments-là, ça venaient d'où?

339

340 **Julien:** Eh les sites webs, les magazines *Mens'Health*, j'étais
 341 comme abonné à ça pendant un bout. Des personnes autour de
 342 moi, des personnes dans les centres de ventes de ces produits-là
 343 sont aussi vraiment influençant. Le gym, j'ai été à des gyms qui
 344 en vendait des fois, puis c'est arrivé. Donc le "staff" même du
 345 gym qui va-t'en parler. J'ai eu... c'est quoi à par de ça... de
 346 contact de personnes à personnes. C'est pas mal ça.

médias
groupe sociale
vendeurs
influence
gym et personnel
groupe social

influence

347

348 **Chercheur:** Puis est-ce que vous avez pris ces suppléments-là de
 349 manière simultanée, ou vous avez commencé par un puis ensuite un
 350 autre, etc?

351

352 **Julien:** J'ai commencé par la protéine, après ça j'ai été vers si je ne
 353 me trompe pas c'était la vitamine, après ça j'ai essayé des
 354 preworkout, après ça j'ai décomposé, j'ai été vers... remplacé le
 355 preworkout par des BCAAs, des pilules de caféine. J'ai essayé de
 356 la créatine pure, plusieurs types de créatine, créatine HCl... mais
 357 oui en gradation ça l'a été des protéine vers des preworkouts. Une
 358 fois que j'ai touché au preworkout j'ai trouvé ça très intéressant
 359 parce que ça faisait un gros **boost à ma performance** dans
 360 l'entraînement. Puis après ça, c'est là que j'ai essayé de
 361 compléter avec d'autres produits puis que je suis aller vers
 362 admettons les suppléments pour les joints parce que je trouvais
 363 que j'étais "stiff" des articulations. Après j'ai été vers des
 364 preworkout plus forts. Après ça j'ai commencé à avoir peur de
 365 moi, faque-là j'ai diminué.

Supplément
preworkout

performance

combinaison
supplément
articulations
inquiétude

366

367 **Chercheur:** Ah oui, à ce point-là?

368

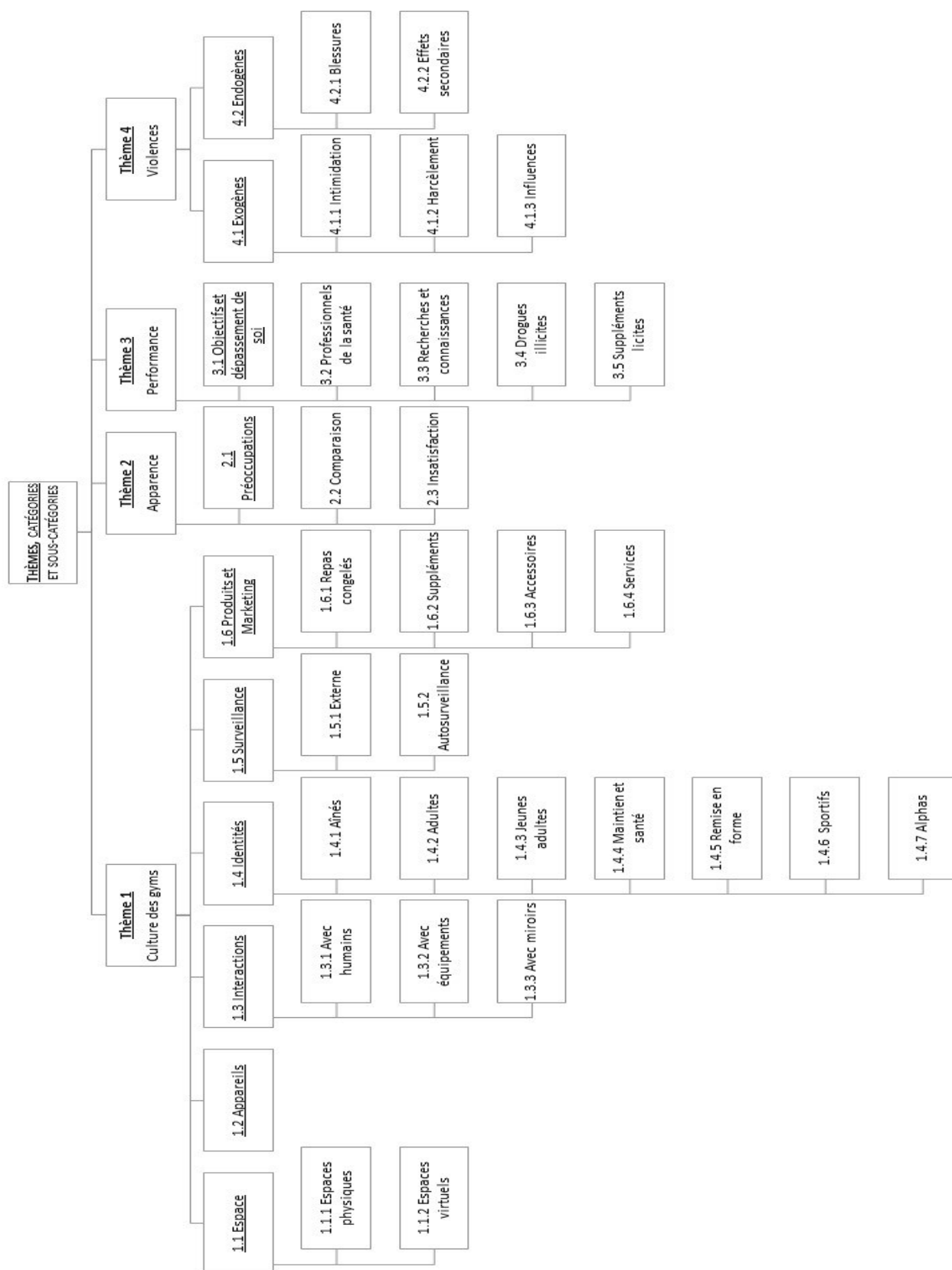
369 **Julien:** Non, non pas à ce point-là, mais tu sais, j'augmentais les
 370 doses et là je me disais... Tu sais, tu lisais aussi... j'avais des contres
 371 exemples, des personnes qui disaient "Tu ne devrais pas faire ça"
 372 blah blah blah. Là je lisais sur les risques et etc. J'avais des
 373 perspectives différentes, certains disaient "tu n'as absolument pas
 374 besoin de ça", "tu peux complètement trouver tout ce dont tu as de
 375 besoin en comblant tes besoins énergétiques à l'avance, en fonction

psychologie
découragement
groupe social
Effets secondaires
Δ perspective
EnergieConseil
risques

Annexe E – Codes initiaux

(Re)PRODUCTION	Recherches	Professionnel de la santé et Pseudo	Coût suppléments	Suppléments	Récupération	Seringues	Légalité
Amour propre	Coût APED	APED; PIED	Performances & Améliorations	Magasins et achats	Médias	Groupe social	Influences
Identité	Accessibilité	Crédibilité	Égo	Bras	Compétition	Accoutrement	Interactions Gym
Indifférence	Expériences	Entraînement	Culture	Apparence	Objectifs	Détachement, défoulement	Dépassement de soi
Démotivation	Poids	Musculature	Grosueur	Gras vs Muscle	Estime de soi et confiance en soi	Conseils	Lacunes, manque, connaissances erronées
connaissances assumées	Contradiction	Vieillessement	SURVEILLANCE	Sports	Perception	PARADOXE	Métier
Insatisfactions	Jeunesse	Efficacité	ÉCOSYSTEM (GYM)	Discipline	Devoir, responsabilité, travail	DÉSIRS, L'ENTREPRENEUR, DU SOI	Déconnecter
Citation mémorable	Hygiène de vie	Santé	Satisfactions	Violences et souffrances	Connaissances	Comparaison	Alimentation
Variation dans l'alimentation	Jugement	Miroirs	Préoccupations	Regard des autres	Techniques d'entraînement et forme	Risques	Intimidation
Effets secondaires	Blessures	Fierté	Santé Sociale	Santé Physique	Santé mentale	Inclusion	Stéréotypes

Annexe F – Thèmes, Catégories et sous-catégories



Annexe G – Larry Wheels
(Consomme ouvertement des DAAP)



Annexe H – Matt Cooks
(Pas d'information)



Annexe I – Rich Piana

(Consommait ouvertement des DAAP <https://www.menshealth.com/trending->



Annexe J – Julian Smith

(Dit être naturel)



HD VIDEO



Annexe K – Calum Von Moger
(Consomme ouvertement des DAAP)



Annexe L – Bradley Martyn

(Pas d'information)



Annexe M – Harry Aikines

(Dit être naturel) :



© Andy Hooper/Daily Mail

© Andy Hooper/Daily Mail

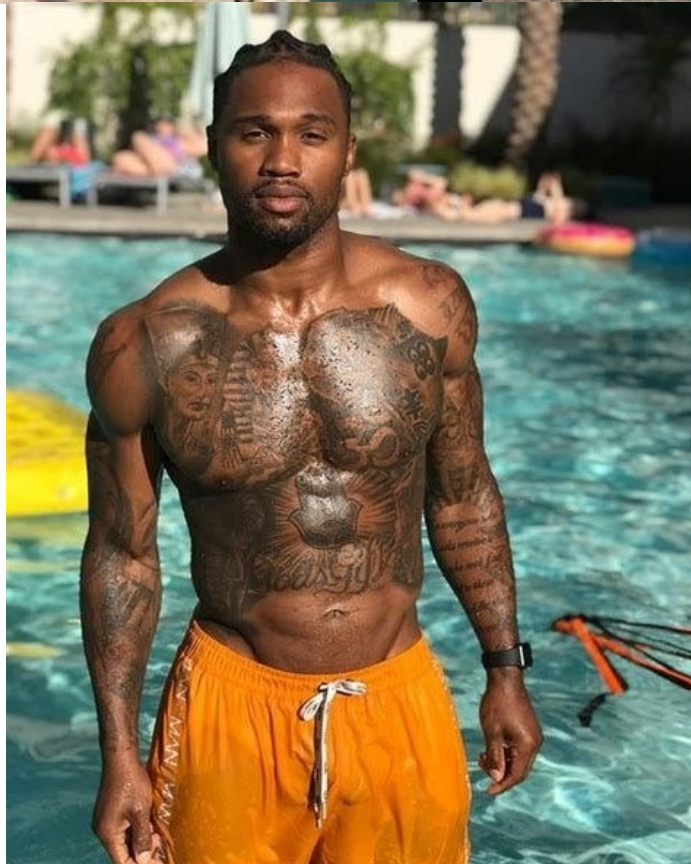
Annexe N – Ulisse Jr.

(Dit être naturel) :



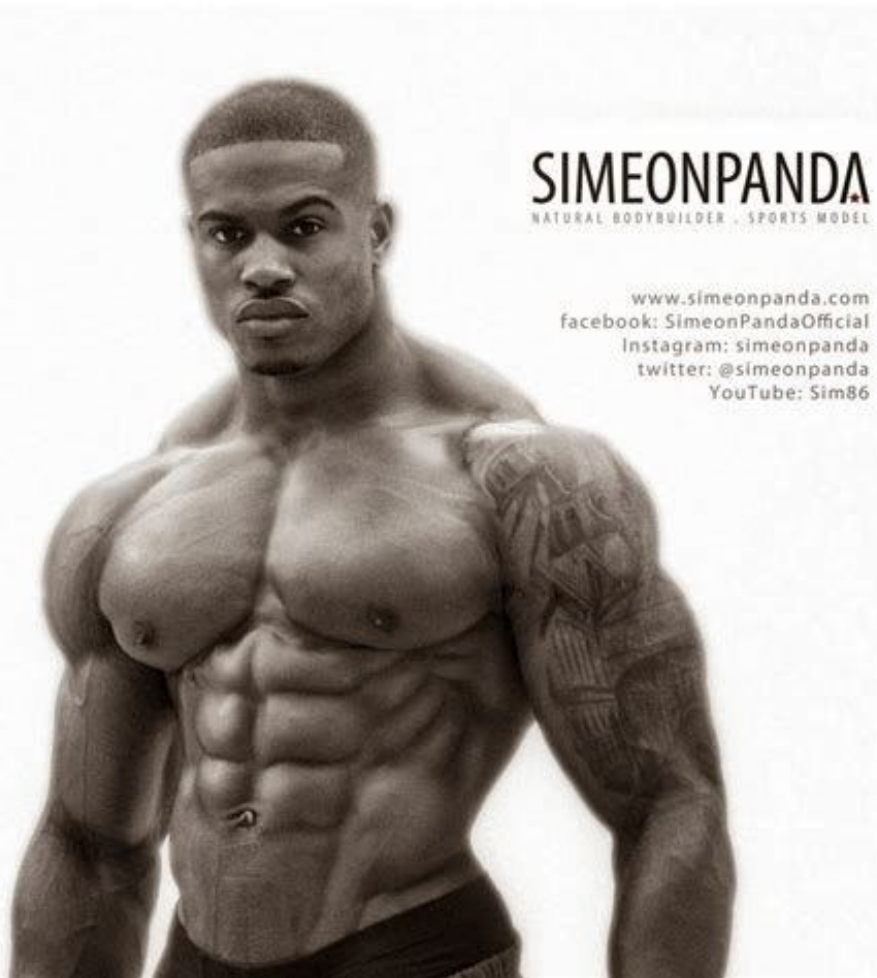
Annexe O – Omar Bolden

(Pas d'information)



Annexe P – Simeon Panda

(Dit être naturel) :



Annexe Q – Steve Cook

(Mentionne ne pas avoir toujours été naturel)



Annexe R – Ronnie Coleman
(admet avoir consommé des DAAPs)



Annexe S – Jeff Nippard

(Dit être naturel)



Annexe T – Greg Plitt

(Disait être naturel)

