Institutional Repository - Research Portal
Dépôt Institutionnel - Portail de la Recherche
researchportal.unamur.be
University of Namur

THESIS / THÈSE

MASTER EN SCIENCES DE GESTION

Les salles de sport : Analyse des freins à la fréquentation
Une approche par les rites de passage

Rosa, Léna

Award date:
2020

Awarding institution:
Universite de Namur

Link to publication

General rights
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy
If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Download date: 02. May. 2026

LES SALLES DE SPORT :
ANALYSE DES FREINS À LA FRÉQUENTATION

-Une approche par les rites de passage-

Léna ROSA

Directeur: Prof. A. WALLEMACQ

Mémoire présenté
en vue de l'obtention du titre de
Master 60 en Sciences de gestion

ANNEE ACADEMIQUE 2019-2020

Université de Namur, ASBL
Faculté des Sciences économiques, sociales et de gestion – Département des Sciences de gestion

Rempart de la Vierge 8, B-5000 Namur, Belgique, Tel. +32 [0]81 72 48 41/49 58, Fax +32 [0]81 72 48 40

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES **1**

AVANT-PROPOS **3**

REMERCIEMENTS 3
ABSTRACT 4

INTRODUCTION **5**

PREMIÈRE PARTIE : CADRE THÉORIQUE **6**

LES RITES DE PASSAGE PAR ARNOLD VAN GENNEP 6
Distinction entre le profane et le sacré *6*
Le rite de passage *8*
Comprendre les rites *9*
LE PARCOURS DE L'INDIVIDU 10
Le sacré et le profane dans le parcours de l'individu *10*
Passage du profane au sacré : les phases du rite *11*
La salle de sport : une aide à la transformation *12*
les éléments impactant la volonté de pratiquer *13*
Comprendre le parcours de l'individu grâce aux concepts *17*
CONCLUSION 20

SECONDE PARTIE : MÉTHODOLOGIE **21**

SUJET DE RECHERCHE 21
LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE RECHERCHE 21
LES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE 22
Identifier les étapes du parcours *22*
Comprendre le ressenti de l'individu *22*
Identifier les freins à la pratique *23*
Identifier les incitants à la pratique *23*
Conclusion *23*
CHOIX D'UNE MÉTHODE DE COLLECTE 24
Les limites de l'étude qualitative par entretiens individuels *24*
L'ANALYSE DES RÉSULTATS 25
CONCLUSION 26

TROISIÈME PARTIE : ANALYSE SUR LE TERRAIN **27**

DÉFINITION DU CHAMP D'ANALYSE 27
DÉFINITION DE L'ÉCHANTILLON 27
GUIDE D'ENTRETIEN 29
ANALYSE DES ENTRETIENS 37
L'individu corps-contrainte *38*
L'individu corps-plaisir *51*
L'individu corps-utile *63*
Les individus en salle de sport *72*
LES PROFILS TYPES : CONCLUSION 73
Limites de l'étude *74*

QUATRIÈME PARTIE : DISCUSSION DES RÉSULTATS **75**

LANCER LA SALLE DE SPORT IDÉALE ? 76
La pratique de l'individu corps-contrainte *76*

La pratique de l'individu corps-plaisir *77*
La pratique de l'individu corps-utile *77*
Répondre aux besoins des individus *78*

CONCLUSION **82**

BIBLIOGRAPHIE **85**

ARTICLES 85
OUVRAGES 85
DOCUMENTS INTERNET 86

ANNEXES **87**

ANNEXE A : RETRANSCRIPTIONS DES ENTRETIENS 87
Répondant 1 - Madame R : *87*
Répondant 2 - Madame L. : *93*
Répondant 3 - Monsieur P. : *97*
Répondant 4 - Madame D. : *100*
Répondant 5 - Monsieur H. : *105*
Répondant 6 - Madame M. : *110*
Répondant 7 - Monsieur J. : *112*
Répondant 8 - Madame A. : *114*
Répondant 9 - Monsieur C. : *117*
Répondant 10 - Monsieur L. : *121*

AVANT-PROPOS

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce au soutien de différentes personnes auxquelles j'aimerais témoigner ma reconnaissance.

Je tiens à remercier grandement la directrice de ce mémoire, Madame A. Wallemacq, sans qui la réalisation de ce mémoire n'aurait pas été possible. Sa disponibilité, son écoute et son suivi régulier m'ont été d'une grande aide.

J'aimerais également remercier Madame C. Lobet pour le temps et l'aide qu'elle m'a également apportés.

Enfin, je remercie ma famille et mes amis pour leur soutien et leurs encouragements durant toute la réalisation de ce mémoire. Je tiens à remercier particulièrement mes parents, D. Leunens et J. Rosa qui m'ont également apporté leurs précieux conseils.

ABSTRACT

Au moment de commencer une pratique sportive dans une salle de Fitness, il arrive souvent que des freins empêchent les individus de poursuivre leur parcours vers la salle de sport. Tout au long de ce parcours, l'individu va rencontrer des obstacles/freins, mais finalement, de quels freins parlons-nous ? Pour répondre à cette interrogation, ce mémoire cherche à identifier les différentes étapes de ce parcours pour comprendre ce qui empêche l'individu de le poursuivre sans encombre. En prenant comme hypothèse que la théorie sur les rites de passage développée par Arnold van Gennep en 1909 était un moyen d'interprétation du parcours de l'individu vers la salle de sport. Cette base d'analyse m'a permis d'entreprendre une recherche empirique où une étude qualitative par entretiens individuels a été menée.

Les résultats de cette recherche ont permis de mettre en avant les difficultés que les individus peuvent rencontrer durant leur parcours vers la salle de sport. En identifiant et comprenant ces difficultés et les besoins de chacun, il est alors possible de chercher à diminuer ou contrer ces freins. L'objectif étant de faciliter le passage du rite pour intégrer plus facilement la pratique sportive dans son quotidien.

Dans le parcours des individus, il a pu être observé dans les résultats de l'étude qualitative que les individus et leur parcours peuvent être regroupés en 3 profils. Cette distinction permet d'apporter une solution adaptée aux besoins, aux freins et à la problématique de chacun.

Il s'est avéré que la théorie d'Arnold van Gennep était en effet nécessaire à la compréhension du parcours de l'individu.

Les résultats ont permis d'imaginer une salle de sport où les besoins des différents types d'individus seraient respectés. Ce concept de « nouvelle salle de sport » permet de faciliter le passage du rite par une intervention du personnel de la salle de sport et une salle de sport pensée pour aider l'individu à passer plus facilement les différentes étapes de son parcours.

L'implication de ce mémoire dans les sciences de gestion est la possibilité d'apporter aux gérants ou futurs managers de salle de sport des solutions qui permettent de mieux comprendre les clients potentiels pour répondre à leurs besoins de la façon la plus adaptée.

INTRODUCTION

Qui ne s'est jamais dit « lundi prochain, je commence le sport » ? Cette petite phrase anodine a été, pour moi, le déclencheur d'une réflexion qui me semblait importante sur le « pourquoi » nous remettions à demain ce qui nous paraissait important.

Je me suis demandé si démarrer le sport et en faire une routine, était une réelle épreuve, quels pouvaient être les freins qui empêchaient une personne de fréquenter régulièrement une salle de sport ou de fitness. Ce questionnement sera la trame de mon mémoire.

Pour comprendre ces freins, il est important d'analyser le parcours des individus pour mieux identifier les différentes étapes qu'il traverse et comment il les ressent. Ce sont ces différentes étapes que je chercherai à analyser pour mieux comprendre ce que chacun vit durant son « parcours » vers la salle de sport. Cela ne comprend pas seulement l'entrainement en lui-même, mais aussi l'« Avant », la décision de commencer, les peurs, l'excitation de progresser, etc. Ce parcours commence bien avant que l'individu ne rejoigne une salle de Fitness.

Pour analyser ce parcours, je me baserai, avant tout, sur le concept de « rite de passage » développé par Arnold van Gennep en 1909. Les rites ont pour but d'apporter, à l'individu qui le subit, une transformation de sa perception de son corps, du monde et de sa place dans ce monde. L'interprétation du parcours de l'individu au travers du concept de « rite » permet de mieux comprendre la construction des étapes traversées durant ce parcours.

Le rite permet à l'individu de passer de la situation initiale, appelée « profane », au sacré en subissant une transformation. Les étapes nécessaires au passage de l'un à l'autre sont définies en trois phases par A. van Gennep.

La phase préliminaire, qui est identifiée dans ce mémoire comme le moment où l'individu reconnait une problématique qui lui donne la volonté de changer. Cette problématique peut être un inconfort ressenti par l'individu par rapport à sa routine, à son physique ou à son état psychologique.

La phase liminaire, que j'identifie comme le moment où l'individu prend la décision de changer et qu'il décide de se rendre à son premier entrainement.

La phase post liminaire, peut être considérée comme le moment où l'individu commence à intégrer le monde sacré en s'identifiant au groupe qui le compose. De cette façon, il s'agrège à ce nouveau monde.

A travers ce mémoire, nous verrons comment le livre de Arnold van Gennep permet de mieux comprendre le parcours de l'individu, d'identifier les différentes étapes par lesquelles l'individu passe ainsi que la façon dont il perçoit ces changements. C'est en comprenant l'individu qu'il est possible de tenter de répondre au mieux à ses besoins.

Ce mémoire sera composé d'une analyse théorique et d'une partie pratique. Dans l'analyse théorique, nous retrouverons l'explication générale des concepts de l'auteur que je mettrai ensuite en lien avec le sujet. Pour la partie pratique, à travers une étude qualitative, je tenterai d'apporter de nouveaux éléments de réponses à la problématique.

PREMIÈRE PARTIE : CADRE THÉORIQUE

Pour réaliser ce mémoire, je me concentrerai principalement sur la théorie des Rites de passage développée par Arnold van Gennep. En effet, l'ayant étudié dans différents cours et après recherche d'autres références, j'ai pu remarquer que ses théories pourraient constituer la base la plus adéquate pour interpréter le parcours de l'individu vers la salle de sport.

LES RITES DE PASSAGE PAR ARNOLD VAN GENNEP

Arnold van Gennep est un anthropologue, ethnographe et écrivain né en 1873. Il écrit entre-autre, son livre sur les Rites de passage. Ce concept devient un classique au point de faire partie de notre langage courant. Grâce à ses analyses approfondies des rites et en interprétant mon sujet à travers ses concepts, je vais pouvoir mieux comprendre et répondre à la problématique posée dans mon mémoire.

DISTINCTION ENTRE LE PROFANE ET LE SACRÉ

Dans son livre, Arnold Van Gennep parle régulièrement de la distinction entre le monde profane et le monde sacré, c'est-à-dire entre la société laïque et la société religieuse. La société religieuse prédomine le monde profane. Dans le monde moderne, le profane englobe à peu près tout mais l'acte de mettre au monde, le fait de naitre ou de mourir sont en revanche des actes considérés comme sacrés. Cela reviendrait à dire que le monde profane représente ce qui nous est commun, ce que nous connaissons alors que le monde sacré représente l'inconnu. Nous verrons plus tard, comment Victor Turner prend l'exemple du modèle Hippies pour représenter cette notion de sacré.

Emile Durkheim, anthropologue né en 1858, publie « Les formes élémentaires de la vie religieuse » en 1912. Il y étudie, analyse et explique la religion la plus simple et primitive connue. A. van Gennep s'opposait à l'approche de E. Durkheim sur l'étude de la religion, cependant il est intéressant pour ce mémoire d'avoir différents points de vue sur les différents concepts étudiés pour en avoir une représentation claire. Le livre écrit par E. Durkheim va permettre d'apporter de nouvelles explications à la notion de sacré pour mieux la comprendre et connaitre son importance dans ce mémoire.

Emile Durkheim explique dans son livre que le sacré est ce que le profane ne peut pas toucher, cela n'implique pas que le passage de l'un à l'autre ne puisse pas se faire. Ce passage « *implique, en effet, une véritable métamorphose*, (Emile Durkheim, 1912:44).

Cette notion de « sacré » est importante pour le sujet de ce mémoire car elle représente l'inconnu. Cette dimension a un impact sur le parcours de l'individu car l'inconnu entraine la notion d'excitation et de peur. Les peurs sont un sujet important qui sera notre fil conducteur tout au long de ce travail.

Emile Durkheim met en avant la présence de ce caractère dans tout rite même d'une façon minime, le sacré et le profane font parties des rites. E. Durkheim identifie ces deux mondes comme « *Séparés mais […] rivaux l'un de l'autre. Puisqu'on ne peut appartenir pleinement à l'un qu'à condition d'être entièrement sorti de l'autre* » (Emile Durkheim, 1912:44). Pour sortir entièrement de l'un il faut alors passer par une transformation.

E. Durkheim donne l'exemple des cérémonies par lesquelles un jeune est introduit à la vie religieuse pour expliquer cette métamorphose ou transformation. Ce jeune homme sort « *du monde purement profane où s'est écoulée sa première enfance pour entrer dans le cercle des choses sacrées* » (Emile

Durkheim, 1912:42). Ce qu'il était cesse d'exister et une nouvelle personne vient remplacer celle qu'il était.

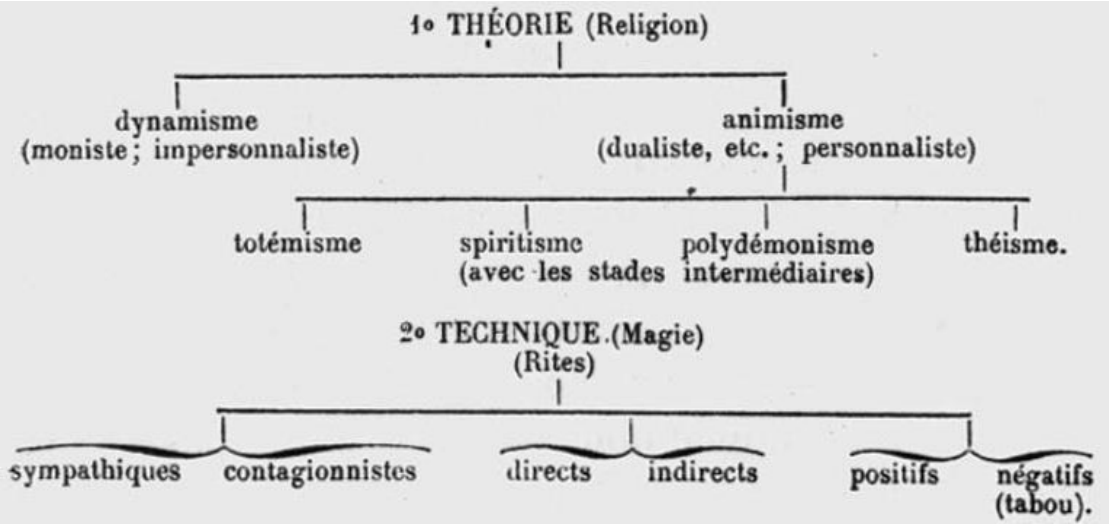
Tout au long de notre vie, nous passons par différentes étapes de transformation du soi. Chacun des changements dans la situation d'un individu induit des actions et réactions, entre le monde sacré et le monde profane, qui ont l'obligation d'être réglementées. Sans quoi, la société subirait une gêne ou des dommages. Ces conditions sont remplies à travers des cérémonies qui sont des actes d'un genre spécial.

Nous pouvons parler, selon A. van Gennep, d'un stage intermédiaire indispensable au passage d'un monde vers l'autre. Ces cérémonies ont pour objet de faire passer l'individu d'une situation à une autre. A travers ce passage et grâce aux étapes franchies, l'individu s'en retrouve transformé. Il est important de mettre en avant ce principe car il démontre qu'un nombre important de transformations ont lieu tout au long de la vie d'un individu.

Dans notre société moderne, nous pourrions les comparer avec le fait d'entrer à l'école pour la première fois, d'emménager seul, de commencer une nouvelle activité, d'apprendre un nouvel instrument de musique ou encore de commencer un nouveau sport. Ce principe est appelé un rite de passage.

Les actes magico-religieux

Dans ses écrits, Arnold van Gennep se réfère souvent à l'adjectif « magico-religieux », car il associe les théories à la religion et la technique à la magie. Ces actes magico-religieux permettent d'apprivoiser le sacré qu'il regroupe en deux tableaux :



Comme le mentionne également Emile Durkheim, dans son livre « Les formes élémentaires de la vie religieuse », le monde se divise en deux domaines, d'un côté, le profane et de l'autre, le sacré. En effet il souligne que toute croyance religieuse « *suppose une classification des choses, réelles ou idéales, que se représentent les hommes, en deux classes, en deux genres opposés, désignés généralement par deux termes distincts qui traduisent bien les mots de profane et de sacré* » (Emile Durkheim, 1912:42).

Ces notions de profane et sacré ont toujours été représentées, dans l'esprit des hommes, « *comme des genres séparés, comme deux mondes entre lesquels il n'y a rien de commun* » (Emile Durkheim, 1912:44).

Les deux auteurs mettent donc en avant la même notion religieuse que nous pouvons retrouver dans le sacré et qui nous permet de mieux comprendre ce concept.

LE RITE DE PASSAGE

L'objet général du rite de passage est « *d'assurer un changement d'état ou un passage d'une société magico-religieuse ou profane dans un autre* » (A. Van Gennep, 1909:20).

Clémentine Raineau définit le rite comme « *un ensemble d'actes destinés à assurer une transformation. […] Le rite de passage transmet une expérience et des connaissances nouvelles* » (Clémentine Raineau, 2006 :25-37).

Ces rites ont été séquencés, par A. van Gennep, en trois stades successifs. Nous y retrouvons les rites préliminaires ou rites de séparation. Ensuite, les rites limaires ou rites de marge. Et finalement, les rites post liminaires ou d'agrégation. Ces trois stades sont chacun considéré comme un rite spécifique.

Le rite liminaire, dans cette théorie, représente le point central de l'analyse de A. van Gennep. Ce rite se passe sur le seuil, c'est-à-dire dans un espace et un temps déterminés. Se trouvant hors de l'espace et du temps habituel, ce seuil est alors considéré comme sacré. C'est un passage obligé avant d'espérer pouvoir atteindre le stade suivant, donc l'agrégation.

Il est important de souligner ces différentes étapes car nous les retrouvons à travers les différentes phases de notre vie, que ces étapes soient majeures ou pas. En effet, sans l'intervention de ces étapes, les transitions seraient bien plus difficilement gérables par l'individu, ces différentes étapes permettent donc une transition facilitée.

Prenons l'exemple d'un individu apprenant un nouvel instrument de musique, il ne serait pas concevable, dans notre société moderne de l'intégrer dans un groupe d'un niveau bien plus avancé.

Entre ces deux états, de nombreux rites auront été traversés pour permettre à notre novice de devenir « expérimenté ». En l'absence de ces rites de passage, une transition adéquate serait impossible.

Il décrit ces passages par un « ***pivotement de la notion de sacré*** ». Pour mieux comprendre, Arnold van Gennep nous donne l'exemple suivant : « *Un homme qui vit chez lui, dans son clan, vit dans le profane ; il vit dans le sacré dès qu'il part en voyage et se trouve, en qualité d'étranger, à proximité d'un camp d'inconnus.* » (A. Van Gennep, 1909:21). L'individu subit un changement d'état et ces changements d'état vont modifier sa vie sociale.

L'auteur a constaté que le franchissement d'un passage matériel était possible lors des rites de passage. L'idée de ce concept de passage matériel étant qu'il y a une sortie du monde antérieur pour entrer dans un monde nouveau. Il considère que pénétrer dans un espace « réservé » ou « monde nouveau » est considéré comme un sacrilège.

Par exemple, en tant que profane, pénétrer dans un bois sacré serait, de la même façon, considéré comme un sacrilège, nous sommes dans « *le caractère d'une interdiction proprement magico-religieuse* » (A. Van Gennep, 1909:26).

Autour de ces espaces réservés se trouve une zone neutre où chacun peut se rendre. Dans cette zone neutre, les territoires « réservés » sont considérés comme sacrés, mais en se trouvant dans un territoire réservé, la zone neutre devient sacrée. Ce qui a permis à Arnold van Gennep d'illustrer le pivotement de la notion de sacré que j'ai abordé ci-dessus.

En passant d'une zone à l'autre, l'individu se trouve dans une situation spéciale, où « *il flotte entre deux mondes* ». A. Van Gennep appelle cette situation « marge ». Ces rites de marge sont accomplis sur le *seuil*.

De cette façon, la distinction suivante a pu être établie par l'auteur :

Les rites préliminaires : les rites de séparation du monde antérieur. La situation antérieure reprend ce qui est familier à l'individu, et est considérée comme un territoire défini et limité. C'est la mort symbolique de l'individu, il se retrouve séparé de sa communauté et de son quotidien.

Les rites liminaires : exécutés au cours du stade de marge. L'individu se trouve dans une situation instable. Il se trouve dans une zone neutre, sur un seuil. C'est ce moment où tout va basculer.

Les rites post liminaires : les rites d'agrégation au monde nouveau. C'est la renaissance symbolique, l'individu est réintégré au groupe. L'individu se trouve dans un nouvel état.

COMPRENDRE LES RITES

Afin de mieux comprendre les rites, cette partie reprendra les concepts utilisés par A. van Gennep, 1909 pour les classer. Nous retrouverons, ci-après les rites qui seront utiles à l'analyse du parcours de l'individu vers la salle de sport.

Dans son ouvrage, l'auteur commence par une première distinction entre deux classes de rites. Nous retrouvons les rites sympathiques puis, les rites contagionnistes.

Les rites sympathiques sont « ceux qui se fondent sur la croyance à l'action du semblable sur le semblable, du contraire sur le contraire, du contenant sur le contenu et réciproquement, de la partie sur le tout et réciproquement, du simulacre sur l'objet ou l'être réel et réciproquement, de la parole sur l'acte » (A. Van Gennep, 1909:14). Ces rites se font donc par analogie. Une analogie est une « *ressemblance établie par l'esprit (association d'idées) entre deux ou plusieurs objets de pensée essentiellement différents* »[1].

Les rites contagionnistes se fondent sur « *la matérialité et la transmissibilité, par contact ou à distance, des qualités naturelles ou acquises* » (A. Van Gennep, 1909:17). Ces rites ont un caractère transmissible et se font par contact.

Ensuite Arnold van Gennep a identifié que les rites peuvent agir directement, ils possèdent « *une vertu efficiente immédiate, sans intervention d'agent autonome* » (A. Van Gennep, 1909:17), leur effet est automatique, avec une dimension magique. Mais les rites peuvent également agir indirectement, au travers d'un « *choc initial, qui met en mouvement une puissance autonome ou personnifiée* », leur effet est plutôt par contrecoup, en faisant appel à des divinités.

Enfin, il a pu distinguer les rites positifs, qui répondent à la volonté de l'individu, et les rites négatifs, qui répondent à sa « nolonté ». Ces derniers sont couramment appelés tabous[2], même si le tabou est considéré comme une interdiction.

[1] Google. Analogie, [https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=analogie+d%C3%A9finition], 25 Mars 2020

[2] Le tabou est défini comme un « *interdit à caractère religieux* ».

Pour mieux comprendre les différentes sortes de rite, prenons l'exemple donné par A. van Gennep. L'auteur explique que pour la femme enceinte, il est essentiel de ne pas manger de mûres sans quoi l'enfant risquerait d'être marqué. Ce rite est dynamiste, contagionniste, direct et négatif. Il est dynamiste de par son caractère impersonnel. Ce rite est contagionniste parce qu'il a un caractère transmissible, en effet si la mère mange une mûre c'est l'enfant qui risquerait d'être marqué. Il est direct car il opère sans l'intervention d'agent autonome. Finalement, il est négatif car il y a l'interdiction de manger des mûres.

Il ajoute comme autre exemple les rites de la grossesse et ceux de l'accouchement. La majorité de ces rites seront dynamistes, contagionnistes, directs et négatifs, alors que les rites de l'accouchement seront en général animistes, sympathiques, indirects et positifs.

Grâce à ces différentes dimensions, Arnold van Gennep identifie différentes façons de classer un même rite. Ces dimensions nous permettent de comprendre le mode d'action du rite.

Ce qui me permettra, dans la suite de mon mémoire, d'expliquer le mode d'intervention de la salle de sport sur l'individu, et de mieux comprendre les changements subis par l'individu.

LE PARCOURS DE L'INDIVIDU

Nous avons maintenant une meilleure connaissance des différents concepts étudiés par A. van Gennep. Ce qui va nous permettre, dans cette partie, d'interpréter le parcours de l'individu au travers de ces différents concepts.

Avant de passer à l'interprétation du parcours, il est important de définir ce que représente la salle de Fitness ou salle de sport dans ce mémoire. Une salle de sport peut être vue de plusieurs façons, ici nous parlerons plutôt d'un lieu spécifique consacré à l'exercice du fitness.

Également, dans ce mémoire nous parlerons de Fitness ou de sport pour décrire une pratique sportive qui a pour but de se muscler, de travailler tout le corps, le cardio et l'endurance.

Pour mieux comprendre ce que j'entends par salle de Fitness voici un exemple de chaine connue par une majorité de la population : Basic Fit.

C'est de ce type de chaine de salles de sport dont il sera question tout au long de ce travail. Nous ne parlerons donc pas de sport d'équipe mais bien de la pratique d'une activité physique en individuelle que ce soit pour des cours collectifs, comme des cours de Zumba par exemple ou des séances d'entrainement en individuel telle que la musculation par exemple.

LE SACRÉ ET LE PROFANE DANS LE PARCOURS DE L'INDIVIDU

La perception du monde, de son corps et la place dans le monde de l'individu vont se trouver modifiées à cause du groupe qu'il intègre, du lieu qu'il fréquente et de toutes les actions qui le rapprochent de la situation finale. Ces actions sont par exemple, de chercher des informations sur la pratique sportive ou de se rendre à la première séance de sport. Cette transformation va se faire par un passage du profane vers le sacré qui va être explicité ci-après.

La situation initiale de l'individu représente la notion de « profane ». C'est une situation où il vit dans une routine et un quotidien définis. Il se trouve dans un état où il n'a pas encore identifié de

problématique. L'individu est dans une situation qui lui est commune. Ce n'est qu'ensuite, qu'il va commencer son parcours vers la salle de sport.

Au début de son parcours l'individu a une image de lui, il se voit d'une certaine façon, il n'a pas encore subi les rites, ni parcouru les étapes nécessaires pour faire partie du « groupe de sportifs ». Dans cette situation initiale, il s'identifie à un groupe qui est différent de celui des « sportifs ». Selon Emile Durkheim, le groupe auquel il s'identifie en tant que profane et le groupe « des sportifs » que l'on peut nommer « sacré », ne sont pas simplement opposés l'un à l'autre, ils sont complètement hétérogènes. L'individu se trouve dans deux situations complétement différentes entre le moment où il se trouve dans le profane et lorsque qu'il se trouvera dans le sacré.

Cet après correspond au « sacré » décrit par l'auteur. « Le sacré » représente ce que l'individu devient après avoir traversé le rite, ressenti et appris tout au long de son parcours. Après être passé par ces différents états, l'individu se trouve transformé, une routine commence à s'installer à nouveau. Il se trouve alors dans ce qui était pour lui, au début de son parcours, « le sacré ». Lors de son passage dans le *sacré*, l'individu a vécu une transformation, il s'identifie aux membres de la salle de sport, il les voit différemment et se voit lui-même autrement par rapport à sa situation initiale. En effet, une fois dans le monde sacré, l'individu a une perception différente du monde et de son corps et sa place dans le monde est alors modifiée.

Avant d'intégrer ce nouveau monde, l'individu va se rendre dans la salle de sport. Cette salle aura un rôle important dans le parcours de l'individu car elle va permettre à la transformation de se produire. Elle est représentée par un lieu, par un groupe de personnes et elle confère une identité particulière à ses membres.

PASSAGE DU PROFANE AU SACRÉ : LES PHASES DU RITE

Pour passer de son état initial à la situation finale, l'individu va devoir passer par une série d'étapes. Ces étapes ont pour but d'aider l'individu à apprivoiser le « sacré ». En analysant ces différentes étapes, nous pouvons mieux comprendre l'individu. Cependant, si certaines étapes ont pour but de faciliter ce passage, d'autres sont un frein pour l'individu. Les étapes, qui vont aider l'individu, entraînent l'apparition de motivations qui lui permettent de surmonter les freins et les peurs qui peuvent survenir. Nous comprenons à travers cette interprétation que des motivations et des peurs interviennent durant ce passage du profane au sacré.

Comme nous avons déjà pu le voir dans ce mémoire, les étapes parcourues pour passer du profane au sacré sont divisées en trois séquences : Les phases préliminaire, liminaire et post liminaire.

La phase préliminaire

La phase préliminaire est le moment où l'individu identifie une problématique. Ce qui lui donne la volonté de changer et lui permet de quitter le monde profane. Cette problématique peut être un inconfort ressenti par l'individu par rapport à sa routine, à son physique ou à la norme. Cela entraine une phase de remise en question où l'individu comprend qu'il va devoir changer. Il se rend compte qu'il va devoir rechercher des informations pour trouver une solution à sa situation. Cette remise en question peut devenir un frein pour l'individu car il a peur d'y faire face.

L'apparition de cette problématique va amener l'individu à quitter le monde profane car sa situation ne lui convient plus.

La phase liminaire

La phase liminaire est le moment où l'individu prend la décision de changer en se rendant à la première séance d'entrainement car il a identifié le sport comme une solution potentielle à sa problématique. Avant de se rendre à la première séance, l'individu pourrait se trouver freiné par la peur de ne pas correspondre à la norme, avec l'appréhension du regard et du jugement des personnes vues comme dans la « norme », cette appréhension pourrait bloquer l'individu dans son parcours.

L'individu va alors tenter de contrer ces freins en se rendant à sa première séance de sport. Cette séance sera donc décisive pour l'individu car elle lui permettra de déterminer si ces freins ont pu ou non être contrés. Si ces freins ont pu être éliminés, l'individu voudra et pourra alors passer à la phase suivante du rite.

La phase post liminaire

La phase post liminaire est l'étape où l'individu commence à intégrer le nouveau monde car il adopte une nouvelle routine, il s'identifie aux autres membres de la salle et sa perception du monde commence à changer.

Ce monde, qui était vu comme « sacré » par l'individu au début de son parcours, ne lui est plus entièrement inconnu, il commence à l'intégrer et connait maintenant ce qui le compose.

Après ces trois phases, l'individu se trouve dans ce qui était pour lui le sacré. Il fait partie du groupe, sa place a changé dans le monde car il s'identifie entièrement au groupe de la salle de sport et une routine est maintenant installée.

Également, dans ce nouveau monde, la problématique qui avait déclenché l'entrée dans le rite a maintenant disparue.

LA SALLE DE SPORT : UNE AIDE À LA TRANSFORMATION

Pour aider l'individu à réaliser cette transformation, la salle de sport est généralement aménagée d'une façon précise. Une salle de fitness est souvent divisée en 4 ou 5 zones. Cet aménagement apporte une aide à la transition de l'individu car elle permet généralement aux adhérents d'adapter leur pratique à leur niveau d'expérience.

La première est la zone dédiée à l'activité cardiovasculaire, puis la zone de fitness fonctionnelle, ensuite nous retrouvons la musculation avec machine guidée, la musculation à l'aide de poids libres et la zone d'étirement. Il peut aussi exister une zone de cours collectifs.

En ce qui concerne la zone d'étirement, elle permet de travailler sa souplesse, pratiquer le Yoga, etc.

Pour ce type d'exercice, un équipement spécifique n'est pas nécessaire. Cette zone est également utile pour s'échauffer en début de séance ou s'étirer en fin de séance pour empêcher les blessures.

Chaque zone permet à l'individu d'évoluer à son rythme et en fonction de son objectif à atteindre. La zone cardiovasculaire est vue comme l'une des plus faciles pour commencer, des machines tels que le tapis de course ou le vélo elliptique s'y retrouvent. Ce sont des équipements plus familiers pour la majorité de la population. Normalement, les individus ont potentiellement déjà eu la possibilité d'expérimenter la pratique sportive à l'aide de ce type de machines.

Pour la zone de fitness, des équipements plus complexes sont à disposition, tels que les kettlebells, qui sont des poids de la forme d'un boulet de canon avec une poignée. Pour ce type d'équipement, les conseils du personnel de la salle de sport peuvent déjà être les bienvenus pour comprendre comment utiliser les différents équipements.

Pour la zone de musculation avec machines guidées. A nouveau ces machines sont plus complexes et nécessitent l'aide et les conseils du personnel de la salle de sport. Il faut donc prendre plus de temps pour comprendre comment la machine fonctionne et la façon adéquate de l'utiliser. L'avantage de cette zone est que la machine est prête pour l'utilisation, il suffit d'ajouter des poids aux endroits prévus à cet effet. Cela permet d'éviter les pertes d'équilibre lors de l'exécution et cela diminue le risque de se blesser.

Dans la zone de musculation, des poids libres, des haltères, des barres libres et d'autres équipements du même type s'y trouvent. Lorsqu'un membre de la salle débute dans cette zone, il peut être important pour lui d'obtenir des conseils de la part du personnel de la salle ou de l'aide grâce aux autres membres, car les blessures sont assez fréquentes. En débutant, il peut être plus compliqué de savoir quels poids porter et comment les utiliser correctement, la perte d'équilibre est donc possible et le risque de chute ou de faire tomber les poids n'est pas négligeable. C'est une zone qui y est jugée comme un endroit qui demande un certain niveau d'informations pour s'y lancer correctement.

Cette analyse de l'aménagement des salles de fitness me permet de conclure qu'une transition plus douce peut s'opérer grâce aux différentes zones. Certaines seront plus adaptées aux débutants qui maquent d'informations alors que d'autres sont destinées à un public plus informé.

LES ÉLÉMENTS IMPACTANT LA VOLONTÉ DE PRATIQUER

Pour répondre à la problématique, il est nécessaire de comprendre ce qui impacte positivement et négativement la volonté de l'individu de pratiquer une activité sportive.

La théorie de l'auto-détermination développée par Deci et Ryan (2002), permet de voir qu'il existe trois types de motivation : intrinsèque, extrinsèque et l'amotivation.

Les motivations intrinsèques sont définies quand « un individu réalise une activité pour la satisfaction qu'il en retire et non pour des récompenses ou des gratifications externes qui en découlent » (Deci & Ryan, 2002). L'individu a la volonté de commencer une activité en raison du plaisir qu'il éprouve en la pratiquant. C'est une sorte d'autodétermination.

La motivation extrinsèque est « *déterminée lorsque les ressorts de l'action sont liés à des facteurs externes à l'envie de pratiquer pour le plaisir et la satisfaction que l'activité apporte en elle-même* » (Deci & Ryan, 2002). Ce type de motivation se traduit par l'obtention de récompenses, etc. Il y a donc l'attente de récompense pour un travail fourni.

L'amotivation est représentée par l'absence de motivation. L'individu va se lancer dans une activité sans savoir ce que la pratique de cette activité pourrait ou non lui apporter.

Les motivations à la pratique sportive

Une étude de Marcus Kilpatrick sur la motivation des étudiants a montré que la pratique du fitness correspondrait à des motivations extrinsèques. Cela se remarque dans la pratique faite par les femmes. En effet, il a été montré que celles qui pratiquent une activité sportive individuelle le font pour leur

santé et se remettre en forme. Ces motivations sont donc principalement extrinsèques car elles recherchent la récompense que peut leur apporter la pratique sportive.

Selon cette même étude, les pratiquants du fitness, de façon plus générale, peuvent être motivés par différents facteurs, telles que l'envie de se sentir bien dans leur corps, la recherche du bien-être ou la recherche d'une apparence spécifique. Ces motivations sont donc principalement extrinsèques car il recherche la récompense que peut leur apporter la pratique sportive.

Les résultats de l'étude menée par Marcus Kilpatrick montrent également que les motivations à la pratique sportive sont le plaisir que retire l'individu de la pratique, les raisons sociales (Social recognition), le maintien de leur santé, la modification du corps et/ou la perte de poids et l'amélioration des compétences. Ces motivations sont pour certaines intrinsèques et d'autres sont des motivations extrinsèques.

En conclusion, ce sont des motivations extrinsèques ou intrinsèques qui poussent les pratiquants du Fitness à pratiquer une activité physique.

L'impact des normes sur la volonté des individus

Les normes véhiculées par la société sont une pression subie par la population, cela engendre une volonté de changer d'apparence pour plaire aux « normes ». Ces diktats de la beauté peuvent apparaitre sous différentes formes : « *médiatisation du corps féminin, représentations sociales et/ou individuelles du corps, rapport de séduction, rapport de domination entre les hommes et les femmes, pour ne citer que les plus importants* »(Jarthon, 2015:65-72). Le rapport au physique et à la beauté est extrêmement présent dans notre monde actuel et y intervient par bon nombre de moyens.

Nous pouvons observer que les femmes qui « *pratiquent le fitness déclarent vouloir modeler leur corps, le garder en forme* » (Jarthon, 2015:65-72). Ainsi, leur objectif à travers la pratique d'activités sportives serait la « *recherche d'esthétique, la tonicité du corps, la perte ou le maintien d'un poids « idéal » sont moteur dans leur pratique* » (Jarthon, 2015:65-72).

Également, les normes esthétiques véhiculées par la société impactent le comportement des individus. Hidri (2008) donne l'exemple des jeunes femmes qui ont eu recours au fitness pour correspondre à un physique « *recrutable* » lors de leur recherche d'emploi.

De plus, la vision du corps évoluant ou vieillissant peut-être une expérience difficile à vivre pour les individus. Cela est plus souvent observé chez les femmes, elles associent ces changements « *à la peur des maladies, d'un mauvais état de santé, du vieillissement, voire à la perte d'autonomie dans le futur* » (Jarthon, 2015:45-61). L'expérience de l'individu face à ces changements est influencée par le rapport à sa perception de soi et par le jugement des autres. La place de l'individu dans le monde est « *construite et parfois prescrite par un système de normes qui s'impose à nous* » (Jarthon, 2015:65-72).

Je peux en conclure que les normes qui nous sont imposées peuvent être un déclencheur à la pratique sportive. Cette envie de faire partie de la norme qui s'impose aux individus est ce qui motiverait le passage par un rite au travers de la salle de sport. De cette façon le rite permettrait un changement de la position de l'individu dans le monde, il ne se verrait plus « en dehors de la norme ».

Cependant, les normes qui sont imposées peuvent avoir un impact négatif sur la volonté des individus à pratiquer une activité sportive. En effet, de nombreuses recherches montrent une certaine stigmatisation de différents groupes d'individus. Il a pu être observé que cette stigmatisation a pour impact de perpétuer des inégalités sociales et sur le plan de la santé, car les individus se trouveraient

dans une situation où les normes les empêchent d'avoir la volonté de débuter une activité sportive. Cette absence de volonté peut avoir un impact sur la santé d'une partie de la population.

L'exemple des femmes en état d'obésité, selon le calcul de l'IMC, montre bien qu'une stigmatisation est présente et qu'elle a un impact sur la santé de ces groupes cibles. Elle impacte la santé en affectant le rapport de l'individu face aux pratiques sportives.
Andrew Sayer (2011) montre grâce à ses théories que « *les émotions négatives vécues, telles que la honte et la culpabilité, influencent le rapport entretenu avec le corps et peuvent avoir une incidence importante sur les choix de mode de vie* » (Audet, 2016:127-134).

Beaucoup d'auteurs reconnaissent que le discours de santé publique contribue à « *renforcer la stigmatisation liée au poids corporel* » (Audet, 2016:127-134). Le cas des femmes est mis plus en avant car elles « *sont soumises à des standards sociaux de beauté et de contrôle du corps plus rigides que les hommes* » (Audet, 2016:127-134). C'est pourquoi cette stigmatisation des femmes en état d'obésité constitue un frein à la pratique d'activités sportives.

Il en est de même pour le vieillissement du corps. Les normes esthétiques incitent la promotion du corps « jeune » et donc la lutte contre le vieillissement. Il est souvent mis en avant que l'idéal de beauté est représenté par un corps jeune, musclé et mince. Ce qui a impliqué de rendre la jeunesse « *comme un impératif esthétique et moral »* (Chevé, 2012:23-35). Cela engendre à nouveau une stigmatisation d'un nouveau groupe d'individus.

La stigmatisation est « *reconnue lorsque s'opèrent simultanément des processus impliquant l'exclusion, la discrimination, la création de stéréotypes et la perte de statut d'un sous-groupe particulier* » (Audet, 2016:127-134).

Je peux en conclure que cette stigmatisation peut être un frein à la pratique du Fitness car cette impression d'être « en dehors de la norme » empêche de s'identifier au groupe. Différentes peurs vont alors potentiellement apparaitre chez l'individu tels que la peur du ridicule, du jugement des personnes qui se trouvent dans la « norme ».

Ces recherches me permettent de conclure que ces différents stigmates sont un frein à la pratique d'activités sportives pour les groupes stigmatisés.

Les barrières personnelles perçues

L'étude réalisée par F. F. Reichert analysant le niveau d'inactivité physique en fonction du nombre de barrières personnelles perçues par l'individu montre qu'il y a une forte corrélation positive entre les deux variables. Les conclusions suivantes sont ressorties de cette étude :

Cette étude a permis de mettre en avant les barrières ayant un impact plus important sur la pratique d'activités physiques. Les freins les plus fréquents sont le manque d'argent, la fatigue, le manque de compagnie lors des séances et le manque de temps. Il semblerait cependant que le manque de temps soit une raison justifiant le manque de motivation des individus.

En revanche, il a été observé que le fait de ne pas aimer l'exercice physique ou de se sentir trop vieux semble être moins souvent perçu comme barrières à la pratique d'une activité physique.

La motivation, à pratiquer une activité physique en tant qu'adulte, est influencée par leurs premières expériences vécues. En effet, si un individu a pratiqué une activité physique pendant son adolescence, il est plus susceptible d'être actif à l'âge adulte.

L'étude a montré que les femmes mentionnent, plus souvent que les hommes, les barrières à la pratique du sport, sauf pour le cas de la peur de se blesser qui revient plus souvent chez les hommes. Pour les femmes, la barrière la plus souvent rapportée est celle de la fatigue et pour les hommes, il s'agit du manque d'argent.

Les auteurs de cet article ont pu conclure que les barrières apparaissent probablement par une méconnaissance de certains aspects de la pratique d'activités physiques.

En se basant sur La théorie normative de Emile Durkheim et Max Weber, Piras donne une définition de la norme qui permet d'expliquer l'existence de ces normes. La norme est définie comme une « *règle de conduite socialement sanctionnée, engendrée par une « conscience collective », c'est-à-dire par la croyance, partagée par la moyenne des membres d'une société, que cette norme est obligatoire* » (Piras, 2004:142).

Nous comprenons grâce à cette interprétation de la norme que celle-ci est imposée à la population car elle est sanctionnée. Cette sanction est stigmatisante pour les personnes jugées «en dehors » de cette norme.

Également, cela montre que les normes existent car elles représentent le système de pensées partagé par la majorité de la population. Elle est désirable mais n'est pas pour autant une vérité car la norme a pour fonction de « *différencier les évènements en fonction de leur désirabilité du point de vue du groupe qui génère la norme* »[3].

[3]Psychologie sociale. Les normes sociales [https://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/theories/normes/21-les-normes-sociales?fbclid=IwAR2Rl9JoZhWG4acdv5ZRKqF380E6fr45DfLXwVXOlfFfubmpws7WlvQPuv8], 12 Août 2020

COMPRENDRE LE PARCOURS DE L'INDIVIDU GRÂCE AUX CONCEPTS

Le tableau ci-dessous va permettre d'identifier les moments du parcours de l'individu qui pourraient être des indicateurs d'intervention des différents concepts développés par Arnold van Gennep. Ces indicateurs seront analysés dans la partie empirique et permettront de déterminer les concepts qui interviennent dans le parcours vers la salle de sport et de mieux comprendre le parcours de l'individu.

Concepts	Caractéristiques	Dimensions : Par quoi cela se traduit ?	Observation : Comment cela s'observe ?
Monde profane	Société laïque Englobe à peu près tout dans notre monde moderne Ce qui nous est commun, ce que nous connaissons	Situation initiale : Avant même que l'individu ne pense à commencer le sport. Il se trouve encore dans sa routine initiale.	L'individu n'a pas encore identifié son besoin. Il vit selon sa routine initiale et son quotidien est défini.
Monde sacré	Société religieuse Ce qui nous est inconnu	La fin du parcours de l'individu.	L'individu identifie son besoin. A ce moment, son parcours débute. Il se trouve dans le monde sacré une fois la transformation par le rite terminée.
Changement de perception du corps, du monde et changement de place dans le monde	Etat initial	La routine initiale Aucun besoin n'est encore identifié par l'individu	L'individu ressent une gêne qu'il n'a pas encore identifié. Il se trouve encore dans le monde profane avec une routine définie.
	Transition Transformation Par étapes	Le besoin de changement, de transformation La routine devenue pesante Rapport au physique, au soi L'activité physique comme solution à un problème La décision de commencer le sport	L'individu identifie un besoin de changement de routine, d'un besoin de transformation physique et/ou mentale. Il cherche alors une solution qui se trouve être la pratique sportive et décide de commencer cette pratique
	Adhésion au groupe Etat final	Le groupe, les membres de la salle La salle de sport Adoption d'une routine qui correspond à celle du groupe	Une fois la pratique commencée, l'individu va pouvoir s'identifier aux membres de la salle en agissant de la même façon que le groupe, en adoptant une nouvelle routine.

Rite sympathique	Par analogie Par l'entrainement de l'un par l'autre	L'indentification de la problématique entraine un besoin de changement (au niveau de la routine, du physique et/ou mental) Mise en lien de la volonté de changement avec l'activité sportive Mise en lien du sport avec la transformation physique et/ou mentale	L'individu crée des liens entre différents phénomènes, ce qui permet de trouver la solution qui correspond le mieux.
		La nouveauté entraine de la peur La nouveauté entraine de l'excitation et de la motivation Mise en lien de son excitation et sa motivation avec ses peurs	L'individu met en lien les peurs et les motivations. Cela lui permet de prendre la décision de continuer son parcours ou de s'arrêter.
Rite contagionniste	Caractère transmissible Par contact physique	L'achat de vêtements L'achat de l'abonnement L'utilisation des machines	L'individu se retrouve en contact avec les vêtements de sport, l'abonnement et les machines de la salle. Ces éléments le rapprochent du groupe, ils lui donnent une place dans le monde. L'abonnement lui donne le statut de membre.
	Par contact à travers l'atmosphère	Le personnel de la salle Les membres de la salle	L'individu se retrouve en contact avec le personnel et les membres. Ils sont une aide à la transition de l'individu.
	Par changement de lieu	La salle de sport	L'individu se rend sur place et cela crée un premier contact avec la salle au travers duquel il va pouvoir commencer à découvrir cet inconnu.
Rite direct	Caractère immédiat Sans intervention d'un agent autonome Effet automatique	L'identification de la problématique entraine la volonté de changement	Le rapport au physique et/ou rapport au soi et/ou rapport au jugement des autres entraine un sentiment d'inconfort pour l'individu ce qui lui donne automatiquement cette volonté d'améliorer la situation.
Rite indirect	Caractère incident Par un choc initial Mise en mouvement Effet par contrecoup	La recherche d'une solution à la problématique La décision de changer, de se rendre sur place, de demander des informations et d'acheter	L'individu compare, fait des recherches et demande des informations pour prendre les décisions, les plus adaptées à sa situation, qui entraineront le maximum de bénéfices.
Rite positif	Par la volonté de l'individu Permis Par autorisation Par liberté Par consentement	La motivation de changer La motivation de s'améliorer au niveau physique et/ou mental	Des motivations apparaissent, ce qui va renforcer son envie de résoudre sa problématique.
Rite négatif	Par la « nolonté » de l'individu Le tabou Par l'interdiction Par contrainte Par résistance	La peur de la nouveauté La contrainte d'une nouvelle routine à installer La peur du jugement des autres, du ridicule	L'inconnu entraine des peurs comme celles du ridicule ou du jugement des autres. L'individu doit se forcer à installer une routine pour atteindre les objectifs qu'il se fixe.

Préliminaire	Sacralisation Mort symbolique de l'individu Séparation du monde antérieur	L'identification de la problématique La volonté de changement	La problématique, traduite par le rapport au physique et/ou rapport au soi et/ou rapport au jugement des autres, entraine un sentiment d'inconfort pour l'individu ce qui lui donne cette volonté d'améliorer la situation
Liminaire	Marginalisation Désagrégation au monde antérieur Stade de marge Moment de bascule	La décision de changement Le recherche d'informations La comparaison des offres Le choix d'une salle La première séance de sport	L'individu compare, fait des recherches et demande des informations pour prendre les décisions les plus adaptées. Il trouve alors le sport qui lui semble être le plus adapté et il se rend à sa première séance.
Post liminaire	Désacralisation Renaissance symbolique de l'individu Agrégation au monde nouveau Apparition d'un nouvel état de l'individu	Adoption du lieu L'achat de vêtements, d'un abonnement La projection de l'amélioration physique et/ou mentale La fixation d'objectifs La première arrivée à la salle de sport / Les premiers entrainements L'installation d'une nouvelle routine	Au fur et à mesure des séances réalisées, la routine s'installe et l'individu commence à adopter cette nouvelle place dans le monde et à s'identifier aux membres de la salle de sport. Il agit en conséquence.
Pivotement de la notion de sacré	Changement d'état subi par l'individu Modification de la vie sociale Transformation de l'individu	Avant l'entrainement, la salle est considérée comme le monde sacré	L'individu ne connait pas encore ce monde, il lui est encore inconnu.
		Pendant l'entrainement, la salle est considérée comme le monde profane	L'individu se trouve dans une situation différente, coupée du monde extérieur (ce monde extérieur considéré comme sacré au même moment).
Zone neutre	Seuil L'entre deux mondes En dehors des territoires réservés Passage matériel	Parking Porte d'entrée principale	L'individu analyse le lieu, l'environnement. Il se fait ses premières impressions et ne ressent pas encore cette identification au groupe, il est dans une phase de changement. Il explore pour la première fois le lieu et l'environnement.
Motivations intrinsèques	Satisfaction par la pratique Plaisir de la pratique	Sensation de bien-être procurée pendant l'entrainement	L'individu aime s'entrainer car il sent qu'il se surpasse, il aime la sensation que l'entrainement lui procure ou la sensation de « l'après » séance.
Motivations extrinsèques	Satisfaction par la récompense Obtention de récompenses	Fixation d'objectifs Réalisation des objectifs Récompense par la résolution de la problématique	L'individu aime le résultat qu'apporte la pratique d'une activité sportive sur son physique, son mental et/ou son rapport à soi. De plus la pratique lui permet de régler sa problématique.
Amotivation	Méconnaissance Absence de motivation	Manque de recherche d'informations Manque de volonté, de motivation Pas de fixation d'objectif réaliste ou atteignable	L'individu réalise l'entrainement sans forcément se fixer un objectif précis ou réalisable. L'individu manque d'informations et ne sait pas ce que la pratique d'une activité sportive pourrait ou ne pourrait pas lui apporter.

CONCLUSION

Cette interprétation du parcours de l'individu grâce aux concepts, nous permet de comprendre qu'il peut exister des peurs, des motivations et des étapes à franchir par l'individu pour passer du profane au sacré. Ce passage permet un changement de la place de l'individu dans le monde et un changement dans la perception qu'a l'individu du monde et de son corps.

Nous avons vu que cette transformation peut être interprétée comme un rite de passage qui a lieu au travers du parcours vers la salle de sport.

Il reste des interrogations encore en suspens. Il est important d'identifier qu'elles sont les peurs qui peuvent freiner et même stopper complètement l'individu dans son parcours et savoir à quels moments celles-ci apparaissent.

En identifiant ces peurs et ces freins, nous pourrons chercher à les limiter pour empêcher un blocage de survenir. Il est possible que nous découvrions que ces peurs n'apparaissent que lors d'une seule phase du parcours de l'individu ou en revanche qu'elles apparaissent tout au long de ce parcours.

Pour réussir à mieux répondre à ces différentes questions, une analyse empirique me semble indispensable. Dans cette seconde partie, je vais définir mon sujet de recherche et les différentes méthodes de recherche possibles. Cela me permettra de mettre en évidence les objectifs de mon étude et donc d'identifier la ou les méthodes les plus adaptées à mon sujet.

SECONDE PARTIE : MÉTHODOLOGIE

SUJET DE RECHERCHE

Comme explicité précédemment, il reste des questions en suspens. Je vais pouvoir tenter d'y répondre au travers de recherches empiriques. Ces recherches auront pour but de comprendre le parcours de l'individu vers la salle de sport. Cela permettra d'identifier durant ce parcours, quels sont les freins, les peurs et les motivations. L'objectif étant de comprendre au mieux le ressenti de l'individu tout au long de ce parcours. Une fois ces recherches terminées, les conclusions apporteront des pistes de réponses pour limiter ces freins et ces peurs.

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE RECHERCHE

Pour réaliser une recherche empirique, différentes méthodes peuvent être utilisées. Il existe l'observation directe qui est « *celle où le chercheur procède directement lui-même au recueil des informations, sans s'adresser aux sujets concernés* » (Luc van Campenhoudt, 2017:213). Cette méthode est applicable par simple utilisation de son sens de l'observation. Elle est plus adaptée lorsque l'information est disponible directement et n'est pas transmise par un répondant.

Cet entretien par observation ou analyse épisode par épisode a pour but d'identifier « *les moments importants pour les acteurs »* (Christophe Lejeune, 2019:50). Le chercheur identifie les moments faisant partie d'une routine et ceux plus inhabituels.

La seconde méthode est celle de l'observation indirecte où « *le chercheur s'adresse au sujet pour obtenir l'information recherchée* » (Luc van Campenhoudt, 2017:214). Le sujet est alors acteur de l'observation car il « *intervient dans la production de l'information* » (Luc van Campenhoudt, 2017:214). Cette recherche se traduit par l'utilisation d'un guide d'entretien ou d'un questionnaire. Elle nécessite l'intervention d'un répondant sans quoi le recueil des informations n'est pas possible.

Cette méthode pourra être réalisée au travers d'entretiens individuels ou collectifs.
L'entretien individuel, aussi appelé l'analyse ligne par ligne est une analyse visant « *l'immersion dans l'univers des acteurs* » (Christophe Lejeune, 2019:48).
L'entretien collectif ou l'analyse mot-à-mot « *consiste à expliciter le sens de chaque mot, l'un après l'autre* » (Christophe Lejeune, 2019:46). Le but étant de comprendre des morceaux précis de l'entretien et non d'analyser l'entièreté de l'entretien « mot-à-mot ».

Pour mener à bien cette recherche, il est important de suivre différentes étapes. La première est la conception de l'instrument d'observation, cet instrument se doit d'être « *capable de produire toutes les informations adéquates et nécessaires afin de tester les hypothèses* » (Luc van Campenhoudt, 2017:230).
La seconde étape est le test de l'instrument en le soumettant « *à un petit nombre de sujets appartenant aux différentes catégories d'individus composant l'échantillon* » (Luc van Campenhoudt, 2017:231). Ce test va permettre d'assurer un certain degré de précision de l'instrument.
La troisième étape est finalement la collecte de données en tant que telle. Cette étape consiste en un recueil des informations auprès des « *personnes ou unités d'observation retenues dans l'échantillon* » (Luc van Campenhoudt, 2017:233).

Parmi les 3 méthodes que nous venons de voir, chacune est destinée à un usage différent et peut donc apporter des informations complémentaires qu'il ne serait pas possible de recueillir sans l'utilisation couplée de différentes méthodes.

Le choix de la ou des méthodes de collectes va dépendre des objectifs de la recherche. Différentes données vont devoir être collectées pour la bonne compréhension et pour l'identification des peurs et des freins apparaissant dans le parcours de l'individu vers la salle de sport. Dans ce cadre, il est donc indispensable de définir les objectifs de la recherche pour permettre un choix éclairé de la ou des méthodes les plus adaptées au sujet.

LES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

La problématique se base sur l'identification des peurs et des freins qui intervient dans le parcours de l'individu vers la salle de sport.

IDENTIFIER LES ÉTAPES DU PARCOURS

Le premier objectif est avant tout d'identifier les étapes de ce parcours. Cet objectif se base sur le fait que son parcours débute au moment de l'apparition d'une problématique jusqu'au moment où l'individu a réalisé ses premières séances de sport dans la salle jusqu'à l'instauration d'une nouvelle routine. En répondant à cet objectif, je vais pouvoir identifier le passage du profane au sacré.

Cet objectif ne pourra pas être rempli par simple observation directe car la partie observable du parcours concerne principalement la phase post-liminaire c'est-à-dire la fin du parcours. Il me sera donc impossible d'observer les premières étapes du parcours.

En procédant par observation directe, des étapes pourraient ne pas être identifiées car elles n'ont pas lieu à l'endroit où l'observation directe est menée. Par exemple, lorsque l'individu, sur les réseaux sociaux, se trouve en contact avec un contenu qui l'informe sur un mode de vie plus sain. Cet exemple montre bien que l'observation directe est impossible pour répondre à cet objectif.

L'observation directe n'apporte dans ce cas qu'une réponse partielle. Elle manque de précision et est sujette aux interprétations et aux suppositions.

Cet objectif devra donc être répondu au travers d'entretiens avec différents répondants pour apporter une réponse complète et approfondie.

COMPRENDRE LE RESSENTI DE L'INDIVIDU

Il est important de comprendre le ressenti de l'individu pendant chaque étape du parcours. Ce second objectif est nécessaire pour permettre d'identifier le ou les moments où les peurs font leur apparition.

En comprenant le ressenti de l'individu, je vais comprendre comment s'articulent les phases préliminaire, liminaire et post liminaire.

Pour remplir cet objectif, une communication en profondeur avec l'individu est nécessaire. Ce qui implique l'utilisation de la méthode par entretien car le répondant doit se sentir en confiance et être entrainé par la « discussion » qui s'installe et par l'échange qui a lieu. Sans cet échange, l'individu ne

sera pas orienté par le chercheur et ne pourra pas développer de façon plus poussée les éléments de réponse.

Pour ce qui est de la méthode par observation, il est presque impossible d'observer un « ressenti » sans risquer d'émettre des présuppositions.

IDENTIFIER LES FREINS À LA PRATIQUE

Une fois le ressenti de l'individu mieux compris, les freins sont plus facilement détectables. La mise en évidence des peurs va me permettre de comprendre et d'identifier les différents éléments qui peuvent freiner l'individu durant son parcours.

L'identification des peurs demande une discussion en profondeur avec l'individu.
Durant cet échange, il doit se sentir suffisamment en confiance pour être capable de faire part de ses peurs.

IDENTIFIER LES INCITANTS À LA PRATIQUE

Une fois les différentes peurs de l'individu détectées, il est possible de comprendre quels sont les motivations et incitants qui l'ont poussé à continuer son parcours ou, s'il ne l'a pas continué, quels sont les éléments qui auraient pu l'aider à le finaliser. Cet objectif a pour but de comprendre quels sont ces éléments qui peuvent contrer les freins ou motiver l'individu durant son parcours.

Cet objectif permet également d'identifier les différents types de motivations qui interviennent dans le parcours de l'individu. Ces motivations peuvent être intrinsèques, extrinsèques ou encore liées à l'amotivation.

Tout comme expliqué précédemment, ce sont des données qui nécessitent un entretien avec une communication intense avec l'individu.

CONCLUSION

Les objectifs qui viennent d'être identifiés pourraient permettre d'obtenir des pistes de réponse à la problématique posée dans mon mémoire.

L'identification des différents objectifs permet d'ores et déjà de mettre en avant une méthode plus adaptée au sujet. En effet, pour chaque objectif, la méthode par entretiens individuels semble être la plus adaptée en tenant compte du type de données à recueillir.

CHOIX D'UNE MÉTHODE DE COLLECTE

Mon choix de méthode de collecte se porte sur l'analyse qualitative par entretiens individuels.

L'étude qualitative est « *une étude destinée à recueillir des éléments qualitatifs, qui sont le plus souvent non directement chiffrables par les individus interrogés ou étudiés* »[4].

Cette définition, les différents points mis en avant dans la partie précédente et l'identification des objectifs et du type de données à collecter permettent de comprendre et de confirmer mon choix de méthode de collecte de données. Ces objectifs définis portent sur l'analyse d'un ressenti qu'il serait impossible de chiffrer.

Cette méthode de collecte est particulièrement adaptée à une « analyse du sens que les acteurs donnent à leurs pratiques et aux événements auxquels ils sont confrontés » (Luc van Campenhoudt, 2017:244) ou à une « reconstitution de processus d'action, d'expériences ou d'événements du passé » (Luc van Campenhoudt, 2017:244). Comme cela a pu être mis en avant précédemment, les objectifs de cette recherche semblent correspondre à l'utilisation la plus adaptée de cette méthode car nous cherchons à comprendre l'expérience vécue par l'individu lors de son parcours et l'interprétation que l'individu en a.

Cette collecte de données va se faire grâce à l'utilisation d'un guide d'entretien qui sera utilisé au cours des différents entretiens réalisés. Ce guide d'entretien permet de suivre une trame de façon à aborder tous les thèmes avec le répondant.

LES LIMITES DE L'ÉTUDE QUALITATIVE PAR ENTRETIENS INDIVIDUELS

Selon l'article « Etude qualitative : tout savoir sur l'entretien individuel » publié le mardi 12 Juillet 2016 sur le site Critizr.com, malgré les avantages de cette méthode, elle peut présenter certains inconvénients. En effet, pour être réalisée au mieux, ce type d'étude nécessite d'être réalisée en face-à-face avec le répondant.

De plus, étant donné que cette technique limite la taille de l'échantillon, il est donc nécessaire de chercher un groupe hétérogène de répondants.

Etant donné la faible de taille de l'échantillon, cette technique ne permet, souvent, pas de généraliser les résultats pour représenter l'ensemble de la population.

Suite à l'apparition de la pandémie due au Covid-19, les entretiens en face-à-face ont été impossibles à réaliser et une limite très importante pour les entretiens individuels.

Dans le même cadre, le besoin d'interroger un groupe hétérogène d'individus a été affecté par la survenue de cette pandémie. En effet, trouver des répondants, correspondants aux profils recherchés par l'étude, est plus difficile car les salles de sport sont inaccessibles et leurs membres également.

[4] Si Group. Etude qualitative, 23/09/2019, [https://www.definitions-marketing.com/definition/etude-qualitative/], 10 Avril 2020

L'ANALYSE DES RÉSULTATS

Pour réaliser cette étude par entretiens individuels, la réalisation d'un guide d'entretien est nécessaire, celui-ci reprendra les objectifs, les questions, les concepts qui y sont rattachés ainsi que les hypothèses testées par les différentes questions. Ce guide sera une aide pour mener à bien les différents entretiens et fera office, par la suite de grille d'analyse.

Ces entretiens devront ensuite être retranscrits intégralement et organiser pour permettre l'analyse des résultats. Selon Luc van Campenhoudt, deux objectifs ressortent de cette analyse. Le premier est « *la vérification empirique* » et le second est l'interprétation des « *faits inattendus, revoir ou affiner les hypothèses* » (Luc van Campenhoudt, 2017:266). En effet, une telle étude peut mettre en évidence des faits inattendus car « *la réalité est plus riche et plus nuancée que les hypothèses qu'on élabore à son sujet* » (Luc van Campenhoudt, 2017:266).

Les entretiens retranscrits intégralement serviront de matériaux « de base » sur lesquels il est toujours possible de revenir. Pour faciliter l'analyse du matériau, je l'organiserai en mettant en exergue certains passages en les soulignant.

Le guide d'entretien sera suivi lors des entretiens pour rappeler les dimensions à analyser. Luc van Campenhoudt détaille trois catégories de méthodes d'analyse dans son livre « Manuel de recherche en sciences sociales ».

La première est l'analyse thématique qui consiste à « *mettre en évidence les représentations sociales ou les jugements des locuteurs à partir d'un examen de certains éléments constitutifs du discours* » (Luc van Campenhoudt, 2017:301). Celle-ci peut se faire par analyse catégorielle, en calculant et en comparant les fréquences de caractéristiques énoncées par le locuteur, ces fréquences sont « *préalablement regroupées en catégories significatives* » (Luc van Campenhoudt, 2017:301), plus une caractéristique est citée plus nous pouvons supposer qu'elle est importance pour le répondant. L'analyse thématique peut également se faire par analyse de l'évaluation. C'est-à-dire une analyse portant sur la fréquence, l'orientation et l'intensité des « *jugements formulés par le locuteur* » (Luc van Campenhoudt, 2017:301).

La seconde est l'analyse formelle qui porte sur « *les formes et l'enchaînement du discours* » (Luc van Campenhoudt, 2017:301). Cela peut se faire soit par analyse de l'expression, en se référant à la forme de la communication, soit par analyse de l'énonciation, en identifiant la dynamique du discours.

La troisième est l'analyse structurale. Elle part de « l'idée que les significations d'un texte sont révélées par sa structure, c'est-à-dire par le mode d'agencement entre ses éléments » (Luc van Campenhoudt, 2017:301). Elle peut se faire par analyse des cooccurrences qui porte sur l'analyse de la fréquence à laquelle des thèmes sont énoncés ensemble donc selon la fréquence à laquelle l'association de différents thèmes intervient. L'analyse structurale peut également se faire en s'intéressant au « *système de relations* » entre les éléments de « *la structure d'ensemble du texte ».*

Le but de cette étude n'est pas d'analyser l'organisation générale des entretiens mais bien de comprendre le fond du discours pour chaque thème ou question posée. Pour cette raison, je vais analyser les résultats grâce à la méthode de l'analyse thématique. En effet, comme cela a été mis en avant dans cette partie, ce type d'analyse se base sur les « *représentations sociales du locuteur* » et c'est ce que je cherche à analyser avec mon étude. Je cherche principalement à comprendre comment les répondants se représentent la salle de sport et leur expérience lors de leur parcours vers la salle de sport.

Pour réaliser cette analyse, je tenterai de mettre en évidence les différentes dimensions de chaque entretien. De façon à regrouper ces dimensions sous forme de tableau afin d'identifier celles intervenant dans le parcours du répondant.

CONCLUSION

Dans cette partie, j'ai pu identifier 4 objectifs principaux ayant pour but de répondre à la problématique posée dans ce mémoire.

Ces objectifs sont en résumé :

- L'identification des étapes du parcours de l'individu vers la salle de sport. Quelles sont les étapes à franchir pour passer du profane au sacré ?
- La compréhension du ressenti de l'individu. Comment l'individu vit ce parcours ? Comment s'articulent les différentes phases du concept de liminalité ?
- La détection des peurs auxquelles l'individu fait face durant son parcours. Quels sont les rites négatifs qui interviennent ?
- L'analyse des motivations qui poussent l'individu à continuer son parcours. Quels sont les rites positifs qui interviennent ?

Pour réaliser ces différents objectifs je vais procéder par entretiens individuels qui permettront de répondre en profondeur aux différents objectifs de mon étude. Cependant, il faut prendre en compte que ce type d'analyse présente des limites. En effet, celles-ci sont d'autant plus importantes suite à la pandémie due au Covid-19.

Dans la partie suivante, il va être nécessaire de définir le champ d'analyse ainsi que l'échantillon de l'étude. Je pourrai ensuite élaborer les instruments d'observation et procéder à la collecte des données.

Ces différentes étapes pourraient alors me permettre d'analyser les données collectées grâce à l'analyse thématique. Cette analyse aura pour but de tenter de trouver les réponses à la problématique posée dans ce mémoire.

TROISIÈME PARTIE : ANALYSE SUR LE TERRAIN

DÉFINITION DU CHAMP D'ANALYSE

Pour définir le champ d'analyse, deux cas de figure peuvent se présenter. Le premier cas de figure est celui d'un travail portant sur un phénomène particulier. Le second est un travail où l'accent n'est pas mis « *sur des phénomènes singuliers mais bien sur des processus sociaux* » (Luc van Campenhoudt, 2017:207).

Dans ce mémoire, le travail porte sur le parcours de l'individu vers la salle de sport. Cette problématique limite le champ d'analyse au secteur des salles de sport. Il ne concerne pas une situation particulière dans un périmètre géographique précis et une organisation définie.

Ce parcours n'est pas un phénomène singulier mais bien un processus social. Nous savons maintenant que cette étude portera sur l'analyse de processus sociaux.

DÉFINITION DE L'ÉCHANTILLON

Avant de définir ce que sera l'échantillon, il faut identifier la population à étudier. La population de l'étude est étendue aux personnes qui ont parcouru l'entièreté du trajet vers la salle de sport et à celles qui ont rencontré des obstacles qui les ont empêchés de continuer ce trajet.

J'ai choisi cette population car l'étude menée porte sur le parcours de l'individu vers la salle de sport et sur les peurs et les motivations qui interviennent dans ce parcours. Cela implique d'élargir le champ d'exploration pour mieux identifier les freins qui peuvent intervenir dans le parcours de différents individus. De cette façon nous pourrons les comparer pour comprendre ce qui aurait pu être fait pour permettre à l'individu de continuer son parcours.

Pour définir l'échantillon, trois méthodes sont possibles. La première étant d'étudier la totalité de la population. Cette méthode est adaptée pour des études qui se fondent sur des données statistiques nationales.

La seconde est l'étude d'un échantillon de la population. L'échantillon *« est un sous-ensemble représentatif d'une population duquel est menée une enquête* » (Arnaud de Baynast, 2017).

La troisième est l'étude « *des composantes non strictement représentatives mais caractéristiques de la population* » (Luc van Campenhoudt, 2017:212).

Dans le cas de l'étude par entretiens individuels, le critère de sélection sera « *la diversité maximale des profils en regard du problème étudié* » (Luc van Campenhoudt, 2017:212). En effet, lors de ce type d'étude, l'entretien n'est réalisable qu'auprès d'un nombre limité de répondants. Cela implique de diversifier les profils interrogés en se basant sur les critères d'âge, de profession, de genre, etc.

Pour savoir le nombre d'individus à interroger, il est difficile de l'anticiper correctement, cela nécessite de prendre en compte l'évolution des entretiens. En effet, après avoir interrogé un certain nombre de répondants, un moment de saturation fait son apparition. Ce moment de saturation se traduit par le

fait que les nouveaux répondants n'apportent pas de nouveaux éléments de réponses à l'étude. A ce moment, la fin de la collecte de données peut être décidée.

Pour cette étude, il est donc nécessaire d'interroger différents profils de personne.
Voici donc les différents profils à interroger :

- Des personnes de genre et de tranches d'âge différents.
- Des personnes qui pratiquent du Fitness.
- Des personnes qui ont arrêté de pratiquer le Fitness.
- Des personnes qui ont à un moment souhaiter fréquenter des salles de sport sans finaliser ce parcours.

Interroger ces différents groupes de la population permettra de représenter au mieux leurs besoins. En comprenant leurs peurs et leurs besoins, il est alors possible de déterminer si les conclusions peuvent être généralisées pour la majorité de la population ou si elles ne correspondent qu'à certains segments de la population.

En interrogeant des individus pratiquant encore le Fitness, il est possible d'identifier plus facilement ce qui les poussent à continuer, nous pouvons parler de leurs motivations.

En ce qui concerne les personnes qui ont arrêté la pratique de cette activité, les interroger va permettre de comprendre les raisons de l'arrêt de la pratique du sport. Cela permettra de savoir si cet arrêt est dû à des peurs encore trop présentes pour l'individu ou si une autre raison apparaît.

Et finalement, interroger une population de personnes, qui a eu l'envie de pratiquer mais qui ne se s'est jamais lancée, va permettre de comprendre quels étaient les freins et les peurs qui les ont empêchés de continuer leur parcours vers la salle de sport.

De plus, une étude réalisée par Claire Peuvergne sur la population française en 2003 a permis de mettre en avant le profil du sportif selon différents critères socio-démographiques.

Dans son étude, nous pouvons voir que le profil du sportif est représenté de la manière suivante pour l'âge et le genre :

Critères socio-démographiques		Pratique sportive ?	
		Oui	Non
Sexe	Homme (%)	78 %	22 %
	Femme (%)	67 %	33 %
Âge	De 15 à 34 ans (%)	86 %	14 %
	De 35 à 44 ans (%)	73 %	27 %
	De 45 ans à 54 ans (%)	51 %	49%

Pour réaliser l'étude qualitative, je me baserai sur ces statistiques pour déterminer les individus à interroger. C'est-à-dire, en cherchant à concentrer ma recherche principalement sur les personnes âgées de moins de 35 ans, dans un second temps, je ciblerai les personnes âgées de 35 à 44 ans et finalement je tenterai d'interroger également dans une proportion moindre des personnes âgées de plus de 45 ans.

GUIDE D'ENTRETIEN

Introduction du sujet auprès des répondants :

« Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur, je réalise dans le cadre de mon mémoire en Sciences de gestion, une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécue par les personnes qui souhaitent pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore aujourd'hui.

Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieure mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie déjà pour votre participation.

Si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer, nous allons pouvoir commencer l'entretien ».

Ci-dessous, nous pouvons retrouver le guide d'entretien réalisé pour mener à bien les différentes interviews :

Objectif de l'étude[5]	Ordre des questions :	Questions / sujets à aborder :	Concepts explorés par la question :	hypothèses testées par la question :
Identification du profil de répondant	☐ Intro ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 1 ☐ 2	Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Si non : En avez-vous déjà pratiqué ? Avez-vous déjà eu l'objectif de pratiquer du sport dans une salle de Fitness ? Vous êtes ? Un homme / Une femme Quel âge avez-vous ? Quelle est votre profession ? Depuis combien de temps pratiquez-vous le Fitness ? Ou pendant combien avez-vous pratiqué le Fitness ? A quelle fréquence pratiquez-vous ou pratiquiez-vous le Fitness ? (Nombre de fois par semaine/mois ?)	/	/
Identifier les étapes du parcours de l'individu	☐ 3 ☐ 4	Question d'introduction: Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ?	Monde profane	Situation initiale : Avant même que l'individu ne pense à commencer le sport. Il se trouve encore dans sa routine initiale.
	☐ 5	Comment l'envie de faire du sport est-elle apparue chez vous ? Comment s'est déclenchée cette envie de faire du sport ?	Changement de place dans le monde : transition, étapes	Le besoin de changement, de transformation physique et/ou mentale ou de correspondre à la norme. La routine devenue pesante

[5] Cette colonne reprend les différents objectifs de mon étude. Ces objectifs ont été détaillés dans la partie « Second partie : méthodologie » au point sur « Les objectifs de la recherche ».

6	Y avait-il un besoin spécifique qui a déclenché l'envie de faire du sport ? Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ?	Rite sympathique Rite direct / Phase préliminaire	L'identification de la problématique entraine un besoin de changement, ce qui entraine un lien avec l'activité sportive puis avec la transformation physique et/ou mentale Le rapport au physique et/ou rapport au soi et/ou rapport au jugement des autres entraine un sentiment d'inconfort pour l'individu ce qui lui donne automatiquement cette volonté d'améliorer la situation.
7 8	A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Le fait d'achat un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facile comme un sportif ?	Rite contagionniste par contact physique	L'individu se retrouve en contact avec les vêtements de sport, l'abonnement et les machines de la salle. Ces éléments le rapprochent du groupe, ils lui donnent une nouvelle place dans le monde. L'abonnement donne le statut de membre.
9 10 11	Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses durant votre parcours ? Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre parcours ? Aviez-vous besoin de renseignements à différents moments ? Ont-ils réussi à apporter des réponses à vos questions ? Aviez-vous des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ?	Rite contagionniste	L'individu se retrouve en contact avec le personnel et les membres. Ils sont une aide à la transition de l'individu durant les différentes phase de son parcours.

☐ 12 ☐ 13 ☐ 14	Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? / Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous y rendre à ce moment-là en particulier ? Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? Est-ce que cela a changé votre perception de la salle de sport ? Aviez-vous des peurs ? Ressentiez-vous une certaine excitation ?	Rite contagionniste	L'individu imagine la salle Il se rend sur place Il se projette
☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18	Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Quel a été l'élément déclencheur qui vous a décidé à vous tourner vers le sport ? Avez-vous eu besoin de faire des recherches ? Vous êtes-vous renseigné avant ? Par quels moyens cherchiez-vous des renseignements ? Vers quoi ou qui vous tourniez-vous ?	Rite indirect	L'individu compare, fait des recherches et demande des informations pour prendre les décisions les plus adaptées, qui entraineront le maximum de bénéfices.
☐ 19 ☐ 20 ☐ 21	Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? Avez-vous eu besoin de faire des recherches ? Comment avez-vous fait votre choix ?	Phase liminaire	L'individu compare, fait des recherches et demande des informations pour prendre les décisions les plus adaptées et choisir la salle qui lui convient le plus.

	☐ 22	Comment votre routine est-elle impactée depuis le début de votre parcours ? Qu'avez-vous changé dans votre routine ? Vous êtes-vous senti « forcé » d'avoir cette nouvelle routine ? Etait-ce une contrainte ?	Phase post liminaire	Adoption du lieu L'achat de vêtements, d'un abonnement La projection de l'amélioration physique et/ou mentale La fixation d'objectifs La première arrivée à la salle de sport Les premiers entrainements L'installation d'une nouvelle routine
Comprendre le ressenti de l'individu tout au long de son parcours	☐ 23	Comment vous voyiez-vous avant de commencer ? Comment décrieriez-vous la personne que vous étiez avant de commencer le sport ?	Changement de place dans le monde : état initial	La routine initiale Aucun besoin n'est encore identifié par l'individu Son parcours va seulement débuter
	☐ 24	Sauriez-vous expliquer l'état d'esprit dans lequel vous étiez avant de commencer le sport ?	Changement de place dans le monde : transition, étapes	Rapport au physique, au soi
	☐ 25 ☐ 26	Au moment de prendre la décision de (re)commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? A ce moment-là, comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui étaient déjà inscrits ? Parveniez-vous à vous identifier à ce groupe de sportifs ? Si oui comment ? Si non pourquoi ?	Changement de place dans le monde : transition, étapes	Suite à sa décision de commencer le sport, l'individu identifie le groupe auquel il fera partie et se projette dans son futur rôle de sportif
	☐ 27 ☐ 28	Comment vous voyez-vous maintenant ? Comment vous décrieriez-vous maintenant ? Comment voyez-vous les membres de la salle de sport maintenant ? Et comment vous situez vous par rapport à ce groupe ?	Pivotement de la notion de sacré	L'individu se trouve dans une situation différente comparé à sa situation initiale. Il s'identifie au groupe des sportifs et fait partie du monde sacré.

	☐ 29	A partir de quel moment avez-vous commencé à sentir que vous faisiez partie de ce groupe ? / Y-a-t-il eu un moment où vous ne vous êtes pas senti légitime pour vous identifier aux membres d'une salle de sport ?	Zone neutre	L'individu doit passer par une phase d'analyse du lieu, de l'environnement et se faire ses premières impressions avant de commencer à s'identifier aux membres d'une salle de sport.
Identifier les peurs	☐ 30	Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? (Mettre en avant les différentes étapes du parcours qui auront été mises en évidence plus tôt dans l'interview) ET/OU (si ne pratique plus) Qu'est-ce qui vous a empêché à un moment de retourner à la salle de sport ? Y avait-il certaines raisons qui vous ont poussées à arrêter ?	Rite sympathique	La nouveauté entraine de la peur
	☐ 31	Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Y a-t-il des choses qui pouvaient vous démotiver ? Pensez-vous que vous auriez pu commencer plus tôt ? auriez-vous aimé commencer plus tôt ?	Rite négatif	La peur de la nouveauté La contrainte d'une nouvelle routine à installer La peur du jugement des autres, du ridicule
Identifier les motivations	☐ 32 ☐ 33	Comment avez-vous fait pour empêcher ces peurs/ ces réticences de vous freiner ? Qu'est-ce qui vous poussait à continuer ? (Mettre en avant les différentes étapes du parcours qui auront été mises en évidence plus tôt dans l'interview)	Rite sympathique Motivations intrinsèques	La nouveauté entraine de l'excitation et de la motivation L'individu aime s'entrainer car il sent qu'il se surpasse, il aime la sensation que l'entrainement lui procure ou la sensation de « l'après » séance.

34	Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ?	Motivations extrinsèques	L'individu aime le résultat qu'apporte la pratique d'une activité sportive sur son physique, son mental et/ou son rapport à soi. L'aboutissement des entrainements lui apporte permet de régler sa problématique. Également, le fait de se projeter dans son nouveau rôle, son nouveau physique le motive et lui permet de s'identifier un peu plus au groupe.
35 36	Qu'est-ce qui vous a poussé à commencer ? Quels étaient vos objectifs ? Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ?	Rite positif Motivations intrinsèques Motivations extrinsèques Amotivation	La motivation de changer La motivation de s'amélioration au niveau physique et/ou mental L'individu aime s'entrainer car il sent qu'il se surpasse, il aime la sensation que l'entrainement lui procure ou la sensation de « l'après » séance. L'individu aime le résultat qu'apporte la pratique d'une activité sportive sur son physique, son mental et/ou son rapport à soi. L'aboutissement des entrainements lui permet de régler sa problématique. L'individu réalise l'entrainement sans forcément se fixer un objectif précis ou réalisable. L'individu manque d'informations et ne sait pas ce que la pratique d'une activité sportive pourrait ou ne pourrait pas lui apporter.

37 38	Comment arrivez-vous ou arriviez-vous à rester motivé ? Qu'est-ce qui peut vous démotiver encore maintenant ? Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent de retourner à la salle pendant un certain temps ?	Phase post liminaire et monde sacré	L'individu a parfois des difficulté a resté motivé, il manque de temps, ne s'identifie plus à ses objectifs, etc.

ANALYSE DES ENTRETIENS

Les retranscriptions des entretiens se trouvent à **« l'Annexe A : Retranscription des entretiens ».**

Pour réaliser cette analyse, ma première démarche a été de mettre en évidence les différentes dimensions de chaque entretien. J'ai regroupé ces dimensions sous forme de tableau afin d'identifier celles intervenant dans le parcours des individus.

Suite à la réalisation de ces entretiens individuels et à cette mise des résultats sous forme de tableau, j'ai pu mettre en exergue et définir 3 profils qui ressortent de ces entretiens. Ces informations se retrouveront au début des prochaines sections.

L'analyse sous forme de tableau a été réalisée en cherchant pour chaque entretien, les dimensions qu'il était possible de mettre en exergue. La seconde phase a été de mettre en parallèle les indicateurs et les différentes phases du rite pour chacune des personnes interrogées. Une fois cette étape réalisée, j'ai pu remettre ces informations sous la forme de tableau. Dans ce tableau, différents profils présentaient des similitudes. En les comparant, j'ai pu identifier 3 profils spécifiques.

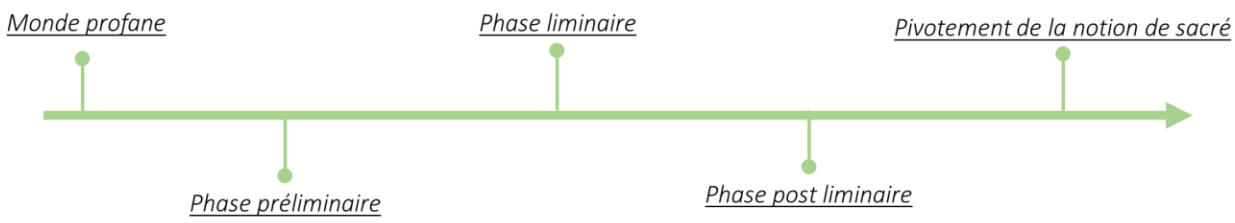
Les entretiens ont été réalisé auprès de 10 personnes différentes, 6 des répondants ont moins de 35 ans, 2 répondants ont entre 35 ans et 45 ans et 2 répondants ont plus de 45 ans. En interrogeant ces différents groupes d'âge, je tente d'apporter une certaine hétérogénéité à mon étude tout en tenant compte du profil d'individu fréquentant le plus les salles de fitness.
Parmi les répondants, 5 personnes sont des femmes et 5 personnes sont des hommes.

Ces profils sont créés en tenant compte que chaque individu est différent, je me base sur les éléments qui constituent le parcours de chacun d'entre eux, en tenant compte des différences et similitudes que chacun rapporte. Ces profils permettent d'apporter une vue d'ensemble sur la façon dont le parcours de chacun se déroule. Il est bien sûr possible que des personnes puissent se trouver dans plusieurs catégories à la fois.

Dans la partie qui suit, je vais définir les 3 profils et leur parcours dans la salle de sport grâce à une première analyse sous forme de tableau, cette partie détaillée décortique les dimensions intervenant dans leurs parcours, nous retrouverons ensuite une section reprenant les 5 grandes étapes du rite pour comprendre « le comment » ces dimensions interviennent.

Pour représenter ces profils, les 5 étapes suivantes seront utilisées :

- Le monde profane, qui représente la situation initiale de l'individu avant de démarrer son parcours vers la salle de sport.
- La phase préliminaire qui représente la séparation du monde antérieur.
- La phase liminaire qui est un moment de marge pour l'individu, c'est un moment de bascule vers le monde sacré.
- La phase post liminaire qui est un stade d'agrégation au monde sacré. L'individu intègre ce nouveau monde.
- Le pivotement de la notion de sacré, où l'individu a entièrement intégré ce nouveau monde, il fait partie de son quotidien. L'individu ne se trouve plus du tout dans le monde antérieur.



L'INDIVIDU CORPS-CONTRAINTE

Parmi les personnes interrogées, 4 personnes sur 10 présentent ce profil. Ils sont âgés de 54 ans (Madame L.), 25 ans (Monsieur H.), 24 ans (Madame D.) et 55 ans (Monsieur J.).

Comme nous allons pouvoir le voir grâce à l'analyse ci-dessous, le parcours de ce type d'individu est caractérisé par la contrainte que représente son corps. Tout au long du rite, l'individu va chercher à résoudre cette problématique en passant par différentes étapes qui lui permettront de quitter cette situation initiale pour finir par intégrer le monde sacré où sa problématique est résolue.

Phases	Dimensions	Madame L. : Manager de 54 ans	Madame D. : Etudiante de 24 ans	Monsieur H. : Etudiant de 25 ans	Monsieur J. : Informaticien de 55 ans
Monde profane	Perception du corps	Pour l'individu, son corps est un **corps-contrainte**, il doit être entretenu pour l'empêcher de faire défaut à son propriétaire. *Verbatims : « Je me voyais vieillir et avoir de plus en plus de difficultés à bouger »*	Pour l'individu, son corps est un **corps-contrainte**, il doit être entretenu pour l'empêcher de faire défaut à son propriétaire. *Verbatims : « J'en avais assez de ne pas savoir marcher sans être essoufflée », « le besoin de changement et de recontrôler mon corps ».*	Pour l'individu, son corps est un **corps-contrainte**, il doit être entretenu pour l'empêcher de faire défaut à son propriétaire. *Verbatims : « J'avais de plus en plus de mal à faire des choses, j'étais souvent essoufflé, c'était dure quoi », « je me suis rendu compte que ça pouvait impacter ma santé ».*	Pour l'individu, son corps est un **corps-contrainte**, il doit être entretenu pour l'empêcher de faire défaut à son propriétaire, cet entretien du corps-contrainte permet de le **transformer en corps-plaisir.** *Verbatims : « j'avais des pertes de souffle sans forcément faire d'efforts », « j'étais motivé en quelque sorte à perdre du poids pour arriver à faire les choses plus facilement », « lorsqu'on est en condition, c'est beaucoup plus agréable de pratiquer ».*
	Perception du sportif	Les sportifs se divisent en **deux catégories**, où d'un côté on retrouve les athlètes qui concentrent leur pratique sur les **performances** et de l'autre les sportifs qui concentrent leur pratique sur **l'apparence physique.** Le sportif pratique car il a des **motivations extrinsèques.**	De par sa **problématique**, l'individu se trouve détaché face à cette discipline. L'individu a l'image que le sport est une chose **abstraite** mais qui suscite **l'admiration**. *Verbatims : « J'ai toujours trouvé ça impressionnant et ça montre la force et*	Le sportif est vu comme un idéal, il suscite **l'admiration**, mais c'est une pratique qui semble **abstraite** pour l'individu. *Verbatims : « les sportifs c'était un peu comme quelque chose d'abstrait », « c'est une sorte*	Le sportif pratique parce qu'il a des **objectifs**, il agit de façon à y répondre. Le sportif pratique car il a des **motivations extrinsèques.** *Verbatims : « des personnes motivées et qui ont le but de se sentir mieux », « quelqu'un de motivé, qui a*

		Verbatims : « L'athlète […] qui se prépare pendant des mois », « le sportif qui fait de la salle pour uniquement se muscler et paraitre ».	*la détermination de quelqu'un à pratiquer », « comme j'étais en obésité morbide, j'avais surtout l'image que ce n'était pas pour moi ».*	*d'idéal, ils sont comme un modèle », « je ne correspondais tellement pas au sportif standard ».*	*une certaine rigueur et qui a envie de se sentir bien ».*
	Perception du sport	Le sport est vu comme un moyen d'apporter une **plus-value** à celui qui le pratique. *Verbatims : «le fait de vieillir et de ne potentiellement plus pouvoir être active et présente pour ma famille », « le fait de rester en bonne santé pour pouvoir être là pour mes enfants et mon mari ».*	Le sport est vu comme un moyen de **dépassement de soi** et il permet d'apporter une **plus-value** à celui qui le pratique. *Verbatims : « ça m'a donné certaines valeurs sportives telles que l'envie de se dépasser », « Je savais que c'était bon pour moi »*	Le sport est vu comme un moyen de **dépassement de soi** et il permet d'apporter une **plus-value** à celui qui le pratique. *Verbatims : « J'ai appris à avoir une rigueur »*	Le sport est vu comme un moyen de **dépassement de soi** et il permet d'apporter une **plus-value** à celui qui le pratique. *Verbatims : « des personnes motivées et qui ont le but de se sentir mieux », « quelqu'un de motivé, qui a une certaine rigueur et qui a envie de se sentir bien ».*
Phase pré liminaire : L'entrée dans le monde sacré	Élément déclencheur	L'individu est poussé à commencer son parcours parce que ce corps est vu comme une **contrainte**, il commence alors à poser problème et à faire peur à l'individu. Cet élément déclencheur va pousser l'individu à **entretenir ce corps** pour empêcher qu'il lui fasse défaut lorsqu'il en aura besoin. *Verbatims : « En vieillissant, j'ai commencé à avoir pas mal de douleurs », « ça m'a fait flipper », « (la peur de) ne potentiellement plus pouvoir être active et présente pour ma famille », « Tout le temps fatiguée »*	L'individu commence son parcours car son corps est vu comme une **contrainte**, il **ne fonctionne plus parfaitement.** L'individu ressent alors le besoin de reprendre le contrôle de ce corps pour ne plus est contraint par celui-ci. *Verbatims : « J'en avais assez de ne pas savoir marcher sans être essoufflée, ne pas trouver un habit facilement », « J'avais envie de changer quelque chose dans ma vie et avoir le contrôle dessus », « le besoin de changement et de recontrôler mon corps ».*	L'individu commence son parcours car son corps est vu comme une **contrainte**, il **ne fonctionne plus parfaitement.** L'individu ressent alors le besoin de reprendre le contrôle de ce corps pour ne plus est contraint par celui-ci. *Verbatims : « J'avais de plus en plus de mal à faire des choses, j'étais souvent essoufflé, c'était dure quoi », « je me suis rendu compte que ça pouvait impacter ma santé ».*	L'individu commence son parcours car son corps est vu comme une **contrainte**, il **ne fonctionne plus parfaitement.** L'individu ressent alors le besoin de reprendre le contrôle de ce corps pour ne plus est contraint par celui-ci. *Verbatims : « le fait que j'étais en surpoids ne me convenait pas bien sur parce que oui j'étais vite essoufflé », « j'avais envie de me sentir mieux », « j'étais motivé en quelques sortes à perdre du poids pour arriver à faire les choses plus facilement », « lorsqu'on est en condition, c'est beaucoup plus agréable de pratiquer ».*
	Le sport comme solution à un problème	Le sport semble être la solution la plus **évidente** car il permet de régler le problème du corps qui ne fonctionne plus parfaitement et qui doit être entretenu pour ne pas faire défaut à	Le sport semble être la solution la plus **évidente**. L'individu se réfère aux **normes** pour se rendre compte que le sport est une solution mais sans comprendre s'il répond à son besoin. L'individu est amotivé au début de son parcours car il y	Le sport semble être la solution la plus **évidente** car il permet de régler le problème du corps qui ne fonctionne plus parfaitement et qui doit être entretenu pour ne pas	Le sport semble être la solution la plus **évidente** car il permet de régler le problème du corps qui ne fonctionne plus parfaitement et qui doit être entretenu pour ne pas faire

		l'individu. Il permet cet **entretien** du corps. *Verbatims : « C'était pour moi une évidence », « pas beaucoup d'autres solutions, si je voulais rester en forme et en bonne santé »*	a une incompréhension, il suit ce que lui dicte la norme puis il voit le sport comme un moyen **d'entretenir son corps**. *Verbatims : « le fait de prendre soin de soi par le sport semble être une tendance », « la communication faite sur le sport et le fait que ma maman faisait du sport a fait que je me suis rendue compte », « c'est à force de faire du sport que je me suis rendue compte que j'en avais besoin alors qu'avant ça, c'était plutôt abstrait ».*	faire défaut à l'individu. Le sport permet cet **entretien** du corps. *Verbatims : « ça m'a semblé le plus logique pour ma problématique ».*	défaut à l'individu. Le sport permet cet **entretien** du corps. *Verbatims : « par rapport à mon problème de surpoids, je pense que c'est une des meilleures choses à faire que de pratiquer une activité sportive ».*
	Les freins	L'élément déclencheur au parcours/la **problématique** est également ce qui freine l'individu. *Verbatims : « Rapporteur : Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer ? Répondant : Les excuses bidons […] trop vieille »*	/	Quand un trop grand **niveau d'autonomie** est demandé à l'individu il se trouve démotivé et donc freiné dans son parcours. *Verbatims : « c'était difficile, parce qu'il y avait énormément d'informations d'un coup, plein de choses à prendre en compte ».*	L'élément déclencheur au parcours/la **problématique** est également ce qui freine l'individu. *Verbatims : « à 55 ans, il faut beaucoup plus de temps pour rattraper une condition physique », « j'étais résigné, je sentais que ma condition physique s'était dégradée », « j'étais très déçu d'avoir perdu tous les efforts que j'avais pu faire et bien ça ne me donnait pas vraiment envie de m'y remettre »*
	Les motivations / contrer les freins	Pour faire face à ses freins, l'individu **s'oblige** à un moment ou un **déclic** se fait. C'est une initiative qui ne peut être contrôlée que par l'envie de l'individu. *Verbatims : « Oser prendre l'initiative de rentrer dans la salle », « J'ai reculé très régulièrement la première fois en trouvant des excuses », « Je pense que l'envie était plus forte que la peur »*	/	Pour faire face à ses freins, un **déclic** se fait chez l'individu. C'est une initiative qui ne peut être contrôlée que par l'envie de l'individu. *Verbatims : « Si je n'avais pas eu le déclic, je n'y serais pas allé en fait », « une fois que j'ai eu le déclic, ça s'est enchainé », « en fait dès que j'ai fait l'abonnement, ça m'a décidé ».*	Pour faire face à ses freins, l'individu doit être **informé** pour le rassurer dans sa pratique. Il va alors rechercher cette information pour limiter ses freins. *Verbatims : « il faut bien prendre en compte les conseils et voir la progression constante sans bruler les étapes ».*

	La projection	L'individu s'imagine autrement. Il se projette selon ses objectifs. Il se projette **dans un corps qui n'est plus une contrainte** et ça le **motive**. Verbatims : *« L'objectif de me sentir en meilleure forme », « le fait de s'imaginer autrement, je pense que ça a été une motivation pour moi ».*	Pour l'individu se projeter dans un **physique différent** est une source de **démotivation**, il n'imagine pas que son objectif puisse se réaliser. Verbatims : *« c'est plutôt le contraire en fait, […] au niveau physique je ne savais pas si j'allais y arriver en fait ».*	Pour l'individu se projeter dans **un autre physique** est à la fois une source de **démotivation** et de **motivation**, il n'imagine pas que son objectif puisse se réaliser et il garde tout même cet objectif en tête. Verbatims : *« le fait de m'imaginer sans toutes ces difficultés liées à mon poids était très motivant, j'avais un énorme objectifs mais après avec tout le chemin qui me restait à parcourir ça pouvait aussi être démotivant ».*	Pour l'individu, se projeter dans un **corps qui n'est plus une contrainte** est une **motivation**. Verbatims : *« oui j'étais motivé en quelque sorte à perdre du poids pour arriver à faire les choses plus facilement ».*
Phase liminaire Stade de marge	Choix du type de sport	Son choix est **indépendant de l'élément déclencheur** de son parcours. Il dépend de ses préférences et de l'environnement où la pratique se fait. Verbatims : *« La salle était peu propice », « la population (les membres) ne me correspondait pas du tout », « proche de la maison », « c'est vraiment l'ambiance », « activités qui correspondaient à mes envies », « une petite salle sympa avec 2 coachs sympas », « où la musique était présente », « que ce soit fun », « des gens (les membres) sympas »*	Son choix **dépend de l'élément déclencheur** de son parcours. Verbatims : *« A la base j'ai voulu faire du sport car j'avais envie de changement et car j'avais besoin de perdre du poids ».*	Son choix **dépend de l'élément déclencheur** de son parcours. Il dépend également de ses **préférences**. Verbatims : *« ça m'a semblé le plus logique pour ma problématique », « Je ne me voyais pas me diriger vers un sport d'équipe ou des sports collectifs parce que ce n'est pas mon truc »*	Son choix est **indépendant de l'élément déclencheur** de son parcours. Il dépend de ses préférences et de l'environnement où la pratique se fait. Verbatims : *« Je suis allé visité les salles afin de voir la disposition, s'il y avait de la place et aussi la propreté et l'aération », « je ne me vois pas pratiquer mon activité physique dans une salle complètement fermée où il fait sombre », « proche de chez moi et quelque chose que j'aime bien sûr ».*
	Les freins/ peurs	Le **corps** est vu comme un problème. Ce corps-contrainte fait peur par rapport à la pratique sportive. Verbatims : *« Peur de ne pas suivre le rythme »* **L'inconnu** effraye l'individu. Il ne connait pas le comportement à adopter dans la salle et appréhende le comportement des autres membres.	**Le manque d'informations** sur la salle effraye l'individu, il ne connait pas les possibilités dont dispose la salle et n'arrive pas à se projeter dans son entrainement. Verbatims : *« ça m'aurait vraiment aidé de savoir à l'avance qu'il y avait différentes zones pour différents types de sport ».*	L'individu a besoin de se sentir accompagné dans son parcours, si un trop grand **niveau d'autonomie** est présent, il se trouve freiné. Verbatims : *« le problème c'est que j'étais presque incapable d'aller voir un coach qui aurait pu vraiment me faciliter la tâche »*	Le **corps** est vu comme un problème. Cette machine qui ne fonctionne plus entièrement fait peur par rapport à la pratique sportive. Verbatims : *« Peur d'être essoufflé trop vite et j'avais peur de ne pas garder de la force jusqu'à la fin de ma séance », « d'être vite trop fatigué pour continuer ».*

		Verbatims : *« Comment allais-je être accueillie ? »* L'individu a peur de ne pas correspondre à la **norme** et du **regard des autres** membres. *Verbatims :* *« Pas à l'aise à cause du regard des autres », « est-ce que j'avais la bonne tenue ? », « Quel âge avait le groupe ? ».* L'individu a besoin de se sentir accompagné dans son parcours, si un trop grand **niveau d'autonomie** est présent, il se trouve freiné. *Verbatims :* *« Mes filles […] m'ont suivie également dans ce cheminement », « Les premiers cours de zumba avec une amie », « Je voulais absolument un coach pour m'aider à démarrer*	**L'inconnu** effraye l'individu. Il ne connait pas le comportement à adopter dans la salle et appréhende le comportement des autres membres. *Verbatims :* *« J'avais l'impression avant d'y aller que tout le monde allait me juger ou qu'il y aurait que des personnes extra-musclées et que j'allais être la seule perdue qui ne savait rien faire ».* L'individu a peur de ne pas correspondre à la **norme** et du **regard des autres** membres. *Verbatims :* *« Rapporteur : Comment vous voyez-vous par rapport aux membres de la salle ?* *Répondant : Différente. L'impression de ne pas être à la bonne place ».* L'individu a besoin de se sentir accompagné dans son parcours, si un trop grand **niveau d'autonomie** lui est demandé, il se trouve freiné. Il a un besoin d'un accès facile à une information fiable. *Verbatims :* *« C'est beaucoup plus facile, en tout cas pour moi, d'aller sur mon PC et me renseigner plutôt que de devoir aller face à quelqu'un », « J'ai toujours l'impression qu'on va me juger sur tout ce que je vais demander donc si je peux éviter, je le fais ».*	**L'inconnu** effraye l'individu. Il ne connait pas le comportement à adopter dans la salle et appréhende le comportement des autres membres. *Verbatims :* *« ne pas savoir comment les utiliser »* L'individu a peur de ne pas correspondre à la **norme** et du **regard des autres** membres. *Verbatims :* *« J'avais peur d'être ridicule de ne pas savoir comment les utiliser et de devoir demander à quelqu'un », « on a rien à faire là-bas »* Des peurs apparaissent également à cause d'un **manque d'informations** et d'expérience. *Verbatims :* *« J'avais peur de me faire mal, j'avais peur d'être trop lourd pour courir », « j'ai vraiment dû rechercher plein de trucs »*	
	Première séance	L'individu a besoin d'une **aide extérieure qui va s'imposer à** lui au moment de débuter la pratique. Le personnel de la salle joue ce rôle, il est un moteur pour motiver les membres	L'individu a besoin d'une **aide extérieure qui va s'imposer** à lui au moment de débuter la pratique pour diminuer son niveau d'autonomie. Au plus l'information sera **facilement accessible,**	L'individu a besoin d'une **aide extérieure qui va s'imposer** à lui au moment de débuter la pratique pour diminuer son niveau d'autonomie. Au plus l'information	L'individu a besoin d'une **aide extérieure accessible** au moment de débuter la pratique. Le personnel de la salle joue ce rôle, il va apporter à

		et leur permettent de vivre la meilleure expérience possible. *<u>Verbatims :</u> « La coach m'a mis très vite à l'aise », « Je voulais absolument un coach pour m'aider à démarrer », « on m'a tout expliqué directement », « Ils sont très disponibles »*	au plus l'individu pourra diminuer ce niveau d'autonomie. L'aide qui lui est apportée doit démontrer un certain **niveau d'expertise** sans quoi l'individu ne se sent pas en confiance. *<u>Verbatims :</u> « Je vais à BasicFit donc, c'est bien ce n'est pas chère mais ce n'est pas là-bas qu'on va vous aider ou vous orienter », « J'ai préféré me renseigner en ligne sur YouTube ou des sites qui parlaient de comment commencer la salle », « même s'ils m'ont donné des réponses, pour moi elles n'étaient pas toujours bonnes ou en tout cas, pas adaptées », « on a l'impression d'avoir l'air bête donc je n'avais pas envie d'aller vers eux », « ça m'aurait gêné d'aller poser des question », « Je me suis laissée tentée par la personne qui connaissait déjà l'endroit ».*	sera **facilement accessible**, au plus l'individu pourra diminuer ce niveau d'autonomie. *<u>Verbatims :</u> « le problème c'est que j'étais presque incapable d'aller voir un coach qui aurait pu vraiment me faciliter la tâche », « devoir venir poser des questions au personnel […] ça me bloquait complètement », « Je m'étais renseigné sur les machines », « (les différentes zones) j'ai commencé par me diriger vers cette partie (la zone cardio) vu que c'est celle qui est plus familière ».*	l'individu les réponses aux questions qu'il se pose. *<u>Verbatims :</u> « quand je ne sais pas, je vais directement poser la question », « afin d'avoir les bons conseils pour éviter des problèmes physiques, j'ai plusieurs fois demandés les conseils du personnel de la salle », « gros impact sur mon parcours », « je préfère de loin poser plusieurs questions plutôt que de risquer de me blesser en faisant mal un exercice »*
	La salle	Pendant un entrainement en cours collectif (une séance type pour tous les membres au même moment), l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de l'individu est influencée par le groupe qui l'entoure. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) et ils pratiquent **ensemble**. *<u>Verbatims :</u> « (à la salle) j'ai rencontré un petit groupe de filles avec lesquelles je me suis bien entendue », « des gens (les membres) sympas », « que ce soit FUN », « 2 coachs sympas », « c'est vraiment l'ambiance », « la population »*	Que l'entrainement soit fait en collectif (une séance type pour tous les membres) ou en individuel (pas d'organisation type), l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun n'est pas influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) mais **de façon séparée.** *<u>Verbatims :</u> « Les membres ou les coachs ne m'ont pas du tout aidé », « parce qu'on sent qu'on dérange », « ils sont accessibles en quelque sorte parce qu'ils se trouvent dans la salle à n'importe quel moment mais en même temps je sens que je dérange ».*	Pendant un entrainement en individuel en salle de Fitness, l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun n'est pas influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) mais **de façon séparée.** *<u>Verbatims :</u> « Ils ne te regardent plus parce qu'ils ont autre chose à faire »*	Pendant un entrainement en individuel en salle de Fitness, l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun n'est pas influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) mais **de façon séparée.**

Phase post liminaire : L'agrégation au monde sacré	Perception des sportifs	/	L'individu identifie **différents groupes** de sportifs qui se divisent selon leurs **objectifs** (perdre du poids, prendre du muscle, se maintenir en forme). *Verbatims :* *« c'est assez dur de s'identifier à un groupe car il y a autant de groupes que d'objectifs », « énormément de personnes aux physiques « ordinaires » dont l'envie de perdre du poids, de prendre du muscle ou juste de maintenir étaient là ».*	/	/
	Identification aux sportifs	**Ressembler physiquement** au groupe permet à l'individu de s'y identifier. *Verbatims :* *« (grâce aux vêtements de sport) on se sent un peu comme les autres sportifs »* Les rencontres permettent de se sentir intégré et donc de s'identifier au groupe. Le fait de pratiquer avec un groupe avec lequel l'individu se sent bien, permet à l'individu de s'identifier plus facilement au groupe. L'identification au groupe se fait par les **interactions sociales**. *Verbatims :* *« (à la salle » j'ai rencontré un petit groupe de filles avec lesquelles je me suis bien entendue »*	L'individu peine à s'identifier aux sportifs car sa problématique est ancrée et l'influence dans sa perception du corps et de soi. Pour réussir à s'identifier aux sportifs, l'individu a besoin de **ressembler physiquement** à ce groupe. *Verbatims :* *« s'intéresser à comment les gens s'habillent dans la salle ou sur les réseaux sociaux », « à cause de mon poids, […] j'ai l'impression de mentir en disant que je suis sportive », « Même si je n'ai pas l'apparence type d'un sportif, j'ai pratiqué du sport régulièrement donc je suis sportive dans un sens ».* L'individu réussit à s'identifier aux sportifs en agissant comme ce groupe. Il commence à **ressembler** au groupe de par **ses actions, son comportement**. Lorsque le **niveau d'expérience** de l'individu se rapproche de celui des autres membres, il réussit à s'identifier plus facilement au groupe. *Verbatims :* *« Le nombres d'heures de sport et le type de sports », « On voit la différence avec les personnes qui*	**Ressembler physiquement** au groupe permet à l'individu de s'y identifier. *Verbatims :* *« J'ai radicalement changé la vision que j'avais de moi », « mon physique a énormément changé »* L'individu réussit à s'identifier aux sportifs en agissant comme ce groupe. Il commence à **ressembler** au groupe de par **ses actions et son comportement.** *Verbatims :* *« d'avoir la même rigueur qu'eux », « je peux m'identifier à ces sportifs parce que ma routine fait en sorte que ça leur correspond »*	L'individu **ne s'identifie pas** aux sportifs de sa salle car il ne souhaite pas faire partie de ce groupe. Le **groupe lui sert de référence** de façon à avoir une pratique adaptée. *Verbatims :* *« j'ai commencé à observer les autres sportifs pour apprendre et améliorer mes propres mouvements », « je ne me sens pas comme quelqu'un de vraiment sportif », « je ne m'identifie pas aux autres si ce n'est pour comparer les mouvements ».*

			viennent d'arriver à la salle et qui ne savent pas encore l'utiliser (les machines) ».		
	Motivations/ contrer les freins	/	Les **obligations** que l'individu s'impose le motivent ou lui permettent de contrer ses freins. *<u>Verbatims :</u> « le fait de planifier à l'avance des jours spécifiques », « c'est une obligation que je me suis mise », « obligation que je m'inflige à moi-même ».*	Les **obligations** que l'individu s'impose le motivent ou lui permettent de contrer ses freins. *<u>Verbatims :</u> « c'était dur, j'ai dû vraiment me fixer un jour, une heure ».*	/
Pivotement de la notion de sacré : Le sacré devient le profane	Changement de routine et de perception du corps	Le **corps** n'est plus une contrainte. Ce qui avait déclenché des peurs en début de parcours est devenu ce qui permet à l'individu « **d'empêcher » sa problématique**. Ce qui la déclenchait est maintenant ce qui l'empêche de survenir. Le corps était une contrainte, il était subi. Maintenant, c'est une aide pour l'individu. *<u>Verbatims :</u> « J'ai retrouvé du souffle », « beaucoup plus active qu'auparavant », « J'ai une image plus positive de moi », « Je me sens plus en forme ».*	La problématique de l'individu est en partie réglée, il a réussi à reprendre le **contrôle de son corps** et ses objectifs ont changé. Il n'est plus contraint par son corps qui ne fonctionnait plus mais il le contrôle. *<u>Verbatims :</u> « me déplacer est beaucoup plus facile », « j'ai augmenté ma zone de confort », « je suis toujours en surpoids mais ça ne m'empêche à rien ».*	La problématique de l'individu est réglée, il a réussi à reprendre le **contrôle de son corps** et ses objectifs ont changé. Il n'est plus contraint par son corps qui ne fonctionnait plus mais il le contrôle. *<u>Verbatims :</u> « Je me vois comme un sportif qui vient avec un objectif : se surpasser ».*	La problématique de l'individu est réglée, il a réussi à reprendre le **contrôle de son corps** et ses objectifs ont changé. Il n'est plus contraint par son corps « machine » qui ne fonctionnait plus mais il le contrôle. *<u>Verbatims :</u> «quelqu'un capable de récupérer une bonne condition physique », « lorsqu'on est en condition, c'est beaucoup plus agréable de pratiquer », « pouvoir faire des activités sans être essoufflé et donc pouvoir vraiment en profiter quand je fais des activités ».*
	Perception du sport	Le sport est vu comme un **hobby** où il n'y a **plus la contrainte** de « maintenir son corps » mais il répond à une envie. *<u>Verbatims :</u> « C'est une discipline que j'adore », « Je prends le temps pour faire le sport sans me poser la question », « J'ai retrouvé l'énergie et l'envie de bouger ».* Le sport n'est plus divisé en deux catégories. Il est vu comme « adapté à chacun », il n'y a **pas de limite.** La	L'individu identifie **différents groupes** dans la salle de sport qui se différencient en fonction du niveau de **rigueur** dont ils font preuve. Les membres sont considérés comme sportifs lorsque leur pratique est motivée par le **dépassement de soi**. Les objectifs sont similaires à ceux de l'individu. La simple pratique ne suffit pas pour être reconnue comme sportive. *<u>Verbatims :</u> « les vrai-sportifs sont ceux qui ont une rigueur spéciale et arrivent à se dépasser pour faire encore mieux »,*	Le sport est vu comme un **hobby** où il n'y a **plus la contrainte** de « maintenir son corps » mais il répond à une envie. *<u>Verbatims :</u> « c'est devenu une passion », « je ne pensais pas que ça aurait pu me procurer une telle satisfaction ou un tel plaisir ».* Le sport est vu par l'individu comme un **moyen de lui apporter quelque chose**.	Le sport est vu comme un **hobby** où il n'y a **plus la contrainte** de « maintenir son corps » mais il répond à une envie. *<u>Verbatims :</u> « pouvoir faire des activités sans être essoufflé et donc pouvoir vraiment en profiter quand je fais des activités ».*

		perception que l'individu avait du sport était influencée par sa problématique. Verbatims : « *Pas uniquement destiné aux jeunes », « Rapporteur : Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer ? Répondant : Les excuses bidons […] trop vieille », « faire un sport adapté à son âge, à sa morphologie et à son envie* ».	*« Toute personne qui pratique un sport de façon régulière est un sportif mais c'est plus compliqué je pense ».*	*Verbatims : « j'adore voir l'évolution que les entrainements apportent ».*	
	Freins	**L'état psychologique** de l'individu influence sa pratique. *Verbatims : « à certaines périodes de l'année, c'est plus compliqué de rester motivée »* Egalement, un **élément extérieur** survenu et qui empêche la pratique de sport peut provoquer un risque de démotivation au moment de reprendre la pratique. *Verbatims : « Lorsqu'on s'arrête, c'est toujours plus compliqué de recommencer », « Si j'arrête pendant quelques semaines […] c'est difficile de se remettre dedans », « le confinement ».*	Les **contraintes** liées au sport démotivent et freinent l'individu dans la pratique du sport. *Verbatims : « devoir faire l'abonnement, c'est un peu chiant parce que ce sont des démarches et puis de l'argent à dépenser », « quand je n'en ai pas (l'abonnement), je peux rester des semaines sans en refaire un », « reposer mon corps quand il me le demande alors il m'arrive de ne plus y retourner pendant un long moment ».* Des freins apparaissent chez l'individu à cause de l'importance qu'il porte sur le **regard des autres**. Sa motivation est impactée par les autres. *Verbatims : « le besoin constant qu'ont les autres à juger vos changements », « le regard des sportifs ou les conseils trop insistants des coachs », « je n'ai pas envie de me sentir mal à l'aise ou jugée sur ma remise en forme par des gens que je n'aime pas ».*	**L'état psychologique** de l'individu influence sa pratique. *Verbatims : « c'est la flemme », « Parfois on est juste fatigué, il y a les études, il y a les potes et faut savoir articuler tout ça même si parfois c'est dur », « il y a aussi des périodes où on est plus fatigué, où il fait froid donc on n'a pas envie ».*	Le **temps** nécessaire pour atteindre ses objectifs est un facteur de démotivation pour l'individu. *Verbatims : « il faut beaucoup plus de temps pour rattraper une condition physique normalement, cela pouvait vite se tourner en démotivation », « une fois que l'on est blessé, tout s'arrête pendant 2 mois et puis il faut tout recommencer ».*
	Motivations	L'individu pratique car il a des motivations **intrinsèques et extrinsèques**. Il y a d'un côté la dimension de récompense et de l'autre	L'individu pratique car il a des motivations **intrinsèques et extrinsèques**. Il y a d'un côté la dimension de récompense (grâce aux objectifs) et de	L'individu pratique car il a des motivations **intrinsèques et extrinsèques**. Il y a d'un côté la dimension de récompense (grâce	L'individu pratique car il a des motivations **intrinsèques et extrinsèques**. Il y a d'un côté la dimension de récompense (grâce

		le plaisir que procure la pratique sportive. *<u>Verbatims :</u> « L'ambiance y est peut-être aussi pour beaucoup », d'être avec un groupe sympa », « faire des activités en famille », « l'objectif de me sentir en meilleure forme »*	l'autre le plaisir que procure la pratique sportive. *<u>Verbatims :</u> « le fait d'avoir un objectif », « faire du sport en salle me plait », « faire des activités avec mon entourage ».*	aux objectifs) et de l'autre le plaisir que procure la pratique sportive. *<u>Verbatims :</u> « j'adore voir l'évolution que les entrainements apportent et puis le fait que j'aime faire du sport tout simplement », « j'adore faire mes séances ».*	aux objectifs) et de l'autre le plaisir que procure la pratique sportive. *<u>Verbatims :</u> « Je me sens satisfait de pratiquer », « pouvoir vraiment en profiter quand je fais des activités », « objectifs atteignables », « continuer à progresser en se fixant une limite », « le fait de pratiquer avec ma famille qui me motive ».*

L'individu corps-contrainte: les dimensions.

Le tableau ci-dessus permet d'identifier les différentes dimensions qui interviennent dans le parcours de l'individu. Les sections suivantes vont permettre de comprendre comment ces dimensions interviennent et influencent son parcours.

Le monde profane – les perceptions de l'individu qui définissent son territoire

Le monde profane représente la situation initiale de l'individu, c'est-à-dire son quotidien et sa perception du monde avant de débuter son parcours vers la salle de sport.

A ce moment, il voit le sport comme une pratique qui se fait pour des **motivations extrinsèques**, selon ce type d'individu, le sportif cherche à atteindre des objectifs au travers de sa pratique.

Avant de commencer son parcours, l'individu est dans une situation où son quotidien se trouve impacté par son corps. En effet, **ce corps est devenu une contrainte** car il en a perdu le contrôle. Cette contrainte est causée par le fait que son corps ne fonctionne plus parfaitement, son corps l'empêche de faire certaines activités et cela le restreint dans son quotidien. Cette contrainte apparait à cause d'une prise de poids ou du corps vieillissant, comme cela a pu être identifié dans les entretiens.

Extraits de verbatim : « Je me voyais vieillir et avoir de plus en plus de difficultés à bouger » Madame L., manager de 54 ans. « J'avais de plus en plus de mal à faire des choses, j'étais souvent essoufflé, c'était dur quoi » Monsieur H., étudiant de 25 ans.

La phase pré liminaire – la séparation du monde antérieur

Une fois cette contrainte identifiée, l'individu la voit comme une problématique qui impacte son quotidien et qui doit être solutionnée. De cette façon, il sort du monde profane dans lequel son corps était une contrainte. Il cherche à en sortir car la situation ne lui convient plus. Cette phase de séparation du monde antérieur amène l'individu à le quitter pour chercher à faire partie d'un nouveau monde. L'entrée en phase pré liminaire est dû à la volonté de l'individu de régler sa problématique. Ce parcours peut être alors vu comme un **rite positif** car il répond à la volonté de l'individu.

En débutant son parcours, l'individu a **un objectif défini : reprendre le contrôle de son corps** pour qu'il ne soit plus une contrainte. Dans le monde sacré qu'il souhaite intégrer il tend à atteindre cet objectif en identifiant le sport comme une solution potentielle à sa problématique.

Cette solution lui semble évidente car il la voit comme un **moyen d'entretien du corps** en le (re)mettant en mouvement.

Durant cette phase du rite, ce type d'individu peut alors se trouver freiner dans son parcours vers la salle de sport. En effet, **l'élément déclencheur de son parcours apparait également comme un frein aux yeux de l'individu**. Il voit son corps-contrainte comme ce qui l'empêche de commencer la pratique sportive, son corps ne « fonctionne » plus parfaitement, il ressent ou estime que son corps est incapable de « se (re)mettre en marche ».

Extraits de verbatim : « j'étais résigné, je sentais que ma condition physique s'était dégradée », « j'étais très déçu d'avoir perdu tous les efforts que j'avais pu faire et bien ça ne me donnait pas vraiment envie de m'y remettre » Monsieur J., informaticien de 55 ans.

La dimension de projection intervient dans cette phase, l'individu se projette dans une situation où la problématique initiale a été résolue et que son corps n'est plus une contrainte, cela **peut parfois être une source de démotivation** car cette projection vers son « nouveau » corps lui semble inatteignable.

Cependant, pour ce type d'individu, cette projection **peut aussi être une source de motivation**. Il imagine une nouvelle situation où son corps serait à nouveau fonctionnel et où il aurait repris le contrôle sur celui-ci.

Extrait de verbatim : « Le fait de m'imaginer sans toutes ces difficultés liées à mon poids était très motivant, j'avais un énorme objectif mais après avec tout le chemin qui me restait à parcourir ça pouvait aussi être démotivant. » Monsieur H., étudiant de 25 ans.

Pour se motiver et contrer ses freins, l'individu va se forcer à leur faire face, il s'impose l'obligation de se rendre sur place, de s'informer sur la pratique ou d'acheter un abonnement pour intensifier ce sentiment d'obligation.

La phase liminaire ou stade de marge – un moment de bascule vers le nouveau monde

En s'imposant des obligations ou en se motivant grâce à la projection dans une situation différente, l'individu parvient à continuer son parcours vers la salle de sport. Faire face aux premiers freins lui permet d'entrer dans la seconde phase du rite : **la phase liminaire**. C'est une phase où l'individu ne se trouve ni dans le monde profane ni dans le monde sacré, il est détaché de ces deux territoires. C'est grâce à cette zone neutre que l'individu peut basculer vers le monde sacré et tenter de l'intégrer.

Durant cette phase, l'individu se trouve face au **choix du type de sport** à pratiquer et il se confronte à **de nouveaux freins** qui interviennent avant et pendant les premières séances d'entrainement.

Pour faire son choix, **l'individu va généralement se baser sur ses préférences**. Il va chercher un environnement dans lequel il va pouvoir apprécier sa séance de sport, c'est-à-dire en fonction de l'endroit où se fait la pratique et le type de sport. Il va choisir la salle selon la propreté du lieu, l'aération de la salle et l'atmosphère générale.

Son choix va également dépendre de l'élément déclencheur de son parcours. En effet, l'individu dirigera son choix vers une pratique sportive qui va lui permettre de régler sa problématique.

Une fois le type de sport choisi, l'individu peut encore faire face à des freins comme il se trouve face à l'inconnu. Il ne sait pas à quoi s'attendre lors de sa première séance et cela le freine dans son parcours. **Le manque d'informations** sur le lieu ou sur la préparation de sa première séance peut freiner son parcours. Il peut également avoir **peur de ne pas correspondre à la norme et se demander si son comportement ou son physique sont adaptés ?** Il va appréhender le regard des autres membres de la salle. Finalement, lorsqu'il manque d'informations sur le type de sport choisi, **il peut voir son corps comme une contrainte dans la pratique sportive** qui pourrait l'empêcher de pratiquer l'activité sportive qu'il a choisi. En effet, l'inconnu peut générer la peur de ne pas être capable car le corps est vu comme n'ayant pas les mêmes capacités que les autres pratiquants vus dans la « norme ».

En comprenant les freins qui le bloquent, l'individu peut chercher à s'informer pour pallier au manque d'informations. Ce type d'individu aura besoin qu'une aide extérieure s'impose à lui. Le personnel de la salle peut jouer ce **rôle d'informateur.** Cela permet à l'individu d'avoir un accès facilité à l'information et si cette source d'information lui est imposée, elle est d'autant plus facile d'accès.

Extraits de verbatim : « La coach m'a mis très vite à l'aise », « Je voulais absolument un coach pour m'aider à démarrer », « on m'a tout expliqué directement » Madame L., manager de 54 ans.

Cette première séance est un **rite contagionniste**, l'individu est en contact avec la salle, ses membres, son personnel et tout ce que la salle implique. **Ce contact avec l'inconnu** lui permet un passage vers la

phase post liminaire car, en lui faisant face, l'inconnu devient le « connu » pour l'individu qui voit ses peurs disparaitre. C'est ce qui lui permet de passer à la phase suivante de son parcours.

La phase post liminaire – l'agrégation au nouveau MONDE

Lors de l'entrée en phase post liminaire, ce qui était pour lui « l'inconnu » donc le sacré devient petit-à-petit le « connu », c'est-à-dire le nouveau monde profane de l'individu. L'agrégation au nouveau monde se fait pour ce type d'individu lorsqu'il commence à **s'identifier aux autres membres de la salle**. L'individu commence à intégrer ce nouveau monde car il réussit à s'identifier au groupe dont il fait partie.

L'individu s'identifie à ce groupe car il **ressemble aux autres membres** de la salle de par son physique et le comportement qu'il adopte. Il a appris à agir et il agit comme ce groupe car son niveau d'expérience a augmenté. Il leur ressemble physiquement car il s'habille de la même façon ou parce que son corps subit des changements. Il a alors la sensation de faire partie d'un **groupe homogène**, avec des objectifs communs et une pratique similaire.

Il voit cependant la salle de sport comme un endroit où **les membres pratiques ensemble**, dans un même endroit, **mais de façon séparée** car la pratique se fait individuellement, la pratique de l'individu n'est pas influencée par celle des autres.

Le pivotement de la notion de sacré – le sacré devient le monde profane

Grâce à son évolution dans la salle de sport, l'individu a rempli son objectif qui était de reprendre le contrôle de son corps. En effet, **il n'est plus contraint par son corps** car il réussit maintenant à l'utiliser comme il le souhaite et ressent que les limites que lui imposait son corps ont été repoussées grâce à son parcours à la salle de sport. Au travers de ce rite, **la salle a joué le rôle de transformateur de la perception du monde**.

L'individu n'est plus dans la situation dans laquelle il se trouvait avant de débuter son parcours, il a entièrement intégré le nouveau monde. Le monde qui était auparavant sacré pour l'individu est devenu son quotidien. C'est le nouveau monde profane de l'individu, où la pratique sportive est devenue une activité qui se fait car **il a des motivations intrinsèques et extrinsèques**. Le sport n'est plus vu comme un simple moyen d'atteindre des objectifs mais comme une pratique qui se fait également par plaisir.

Grâce à ses motivations, l'individu peut faire face aux quelques freins qui persistent. En effet, les contraintes liées à la pratique et l'attention que l'individu porte au regard des autres sont des freins qui peuvent continuer de bloquer l'individu dans sa pratique.

L'INDIVIDU CORPS-PLAISIR

Parmi les personnes interrogées, 4 personnes sur 10 présentent ce profil. Ils sont âgés de 36 ans (Madame M.), 22 ans (Monsieur P.), 43 ans (Madame A.) et 18 ans (Monsieur L.).

Comme nous allons pouvoir le voir grâce à l'analyse ci-dessous, le parcours de ce type d'individu est caractérisé par la dimension de plaisir. Tout au long du rite, l'individu va chercher à faire intervenir cette dimension qui lui est indispensable pour continuer sa pratique sportive, sans cela, son parcours risquerait de s'arrêter de façon prématurée.

Phases	Dimensions	Madame M. : Infirmière de 36 ans	Monsieur P. : Etudiant en horaires décalés de 22 ans	Madame A. : Assistante sociale de 43 ans	Monsieur L. : Etudiant en marketing de 18 ans
Monde profane	Perception du corps	Pour l'individu, son corps est un **corps-plaisir**. C'est un instrument qui est utilisé pour passer le temps en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « partager des moments avec mes amis », « je suis quelqu'un qui aime profiter », « quand je fais quelque chose, je le fais vraiment parce que j'en ai envie ».*	Pour l'individu, son corps est un **corps-plaisir**, c'est un instrument qui est utilisé pour passer le temps en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « Passer du temps avec mes amis », « j'ai juste envie de m'amuser en fait », « Je faisais vraiment ça pour m'occuper ».*	Pour l'individu, son corps est un **corps-plaisir**, c'est un instrument qui est utilisé pour passer le temps en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « j'aime passer du temps avec ma famille », « je voulais surtout me changer les idées », « je voulais juste pouvoir me retrouver dans un chouette endroit avec des chouettes personnes ».*	Pour l'individu, son corps est un **corps-plaisir**, c'est un instrument qui est utilisé pour passer le temps en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « y aller avec des amis et que ces moments étaient des moments de bon temps », « j'avais vraiment le profil type du gamer », « j'aimais surtout jouer aux jeux vidéo et sortir avec mes amis ».*
	Perception du sportif	Le sportif est vu comme quelqu'un qui pratique **par plaisir.** La motivation de sportif est principalement **intrinsèque**. Le sportif suscite **l'admiration**. *Verbatims : « ce sont des personnes passionnées », « parce qu'ils aiment ce qu'ils font », « je les envie ».*	Le sportif est vu comme quelqu'un qui utilise son corps pour **se dépenser** et qui pratique **par plaisir.** La motivation de sportif est principalement **intrinsèque**. L'objectif de l'individu n'est **pas forcément de tendre** vers ce type de profil. *Verbatims : « Pour évacuer l'énergie que j'avais », « c'est devenu vraiment un hobby », « j'ai toujours pratiqué une activité sportive ».*	Le sportif est vu comme un **passionné**, son activité physique a une grande importance dans sa vie. Sa motivation à la pratique sportive est à la fois **intrinsèque** (la passion) et **extrinsèque** (des objectifs à atteindre). L'individu **ne souhaite pas tendre** vers ce type de profil. *Verbatims : « quelqu'un qui ne fait que ça, qui n'a que ça comme objectif », « le sport rythme leur vie », « des gens passionnés », « ils ont des objectifs à atteindre grâce au sport », « je ne ressens pas vraiment le besoin de m'identifier à ce type de profil ».*	Les sportifs se divisent en deux catégories, d'un côté on retrouve le sportif qui suscite **l'admiration** de par la **rigueur** dont ils font preuve et de l'autre le sportif qui concentre sa pratique sur **l'apparence physique et le paraitre**. Il s'agit donc de motivations **extrinsèques** qui poussent le sportif à pratiquer. *Verbatims : « personnes remplies de motivation avec une détermination et une rigueur », « des personnes un peu superficielles », « qui viennent souvent plus pour montrer que vraiment pour s'entrainer ».*

	Perception du sport	Le sport est vu comme un **hobby**. C'est une pratique qui se fait par envie et par plaisir. Elle permet également d'apporter une **plus-value** à celui qui la pratique. *Verbatims : « trouver ce qui pourrait me convenir », « j'aime faire des choses qui se partagent à plusieurs », « c'est toujours bien de se maintenir en forme et de bouger un peu tous les jours ».*	Le sport est vu comme un **hobby**. C'est une pratique qui se fait par envie et par plaisir. Elle permet également d'apporter une **plus-value** à celui qui la pratique. *Verbatims : « L'objectif était de faire quelque chose que j'aime », « Passer du temps avec mes amis », « Je faisais vraiment ça pour m'occuper ».*	Le sport est vu comme un **hobby**. C'est une pratique qui se fait par envie et par plaisir. Elle permet également d'apporter une **plus-value** à celui qui la pratique. *Verbatims : « (les sportifs) c'est des gens passionnés », « je voulais surtout me changer les idées », « perdre quelques kilos », « changer un peu ma routine », « quelques petits complexes que j'aimerai faire partir avec le sport ».*	Le sport est vu comme un **hobby**. C'est une pratique qui apporte une **plus-value** (passer le temps en découvrant de nouvelles choses). *Verbatims : « y aller avec des amis et que ces moments étaient des moments de bon temps », « tester autre chose durant mon temps libre et d'essayer un sport que je ne connaissais pas plus que ça », « profiter de mon temps pour m'amuser et en même temps avoir le plus du changement physique ».*
Phase pré liminaire : L'entrée dans le monde sacré	Élément déclencheur	L'individu commence son parcours car il a un **besoin de changement physique** et il souhaite que ce changement s'opère en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « j'aimerais me remettre en forme », « trouver quelque chose qui me corresponde vraiment », « ce sont des passionnés peut-être et que c'est ça qui leur donne la motivation ».*	L'individu commence son parcours pour répondre à son **besoin de nouveauté**, de faire partie du **groupe** qui suit cette nouveauté et de pratiquer une activité par **plaisir**. *Verbatims : « La fait de la nouveauté qui m'a poussé à y aller je pense car ça a poussé mes amis à commencer et donc moi aussi », « tout le monde en parlait et tous mes potes ont eu envie de s'y mettre », « faire un truc nouveau avec mes amis »*	L'individu commence son parcours car il a un besoin de **changement dans sa routine** et il souhaite que ce changement s'opère en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « changer un peu ma routine », « perdre quelques kilos », « je voulais surtout me changer les idées », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup ».*	L'individu commence son parcours pour répondre à son besoin de **nouveauté** et de pratiquer une activité par **plaisir**, en y retirant une **plus-value** (remise en forme) *Verbatims : « c'est l'ouverture de la salle qui a été un vrai déclencheur », « à cause de la routine qui s'installe », « j'avais juste une très mauvaise condition physique », « j'avais envie d'être en forme », « tester autre chose durant mon temps libre », « c'est plus l'arrivée de la salle de sport près de chez moi qui m'a donné envie de m'y rendre », « profiter de mon temps pour m'amuser et en même temps avoir le plus du changement physique ».*
	Le sport comme solution à un problème	Le sport est la solution qui semble être la plus **adaptée** à la problématique de l'individu, il voit une **solution permanente** dans la pratique sportive en même temps qu'un moyen d'obtenir une solution à sa	Le sport semble est la solution la plus **évidente** car il permet de résoudre la problématique de l'individu (besoin de nouveauté, de suivre la norme et de pratiquer par **plaisir**).	Le sport semble être la solution la plus **évidente** car il permet de régler le problème du **besoin de changement** qu'éprouve l'individu. Les nouvelles habitudes que la pratique instaure permettent d'opérer ce changement	Le sport semble être la solution la plus **évidente** car il permet de régler le problème du **besoin de nouveauté** qu'éprouve l'individu. Cela rempli également son besoin de prendre du **plaisir** lors de la

		problématique qui correspond à ses préférences d'utiliser son corps en prenant du **plaisir**. *Verbatims : « quelque chose qui me corresponde vraiment », « j'ai essayé beaucoup de régimes, de différentes sortes parce que je pensais que c'était la solution mais c'est que sur du court terme, ça fonctionne bien pour certains mais dès qu'on arrête, c'est la cata », « je me dis que je devrai peut-être me tourner vers autre chose comme le sport »*	*Verbatims : « Ce qui m'a donné envie d'y aller c'est […] le fait de la nouveauté et d'en faire avec mes amis ».*	en même temps que de prendre du **plaisir** en pratiquant une activité qui est appréciée par l'individu. *Verbatims : «je voulais juste pouvoir me retrouver dans un chouette endroit avec des chouettes personnes, donc que ce soit les salles de fitness ou des salles avec des cours collectifs, ça me semblait être le plus adapté ».*	pratique grâce à l'intervention de connaissances. Cela apporte également une **plus-value** grâce à la remise en forme du corps. *Verbatims : « l'ouverture (de la salle) », « quand j'ai commencé à y aller avec des amis et que ces moments étaient des moments de bon temps », « pas du tout la motivation de faire ça à travers l'alimentation donc ça m'a semblé évident que le sport était ce qu'il me fallait ».*
	Les freins	L'individu se trouve freiné dans son parcours car le sport s'impose chez lui comme une **obligation** quand il est question de prendre la décision de commencer. *Verbatims : « quand je me fixais des heures pour y aller, un horaire et bien au moment d'y aller, je n'en avais vraiment pas envie, c'était presqu'un supplice de me motiver »*	/	L'individu se trouve freiné dans son parcours car il est **attaché à sa routine**, le sport s'impose chez lui comme une obligation quand il est question de prendre la décision de commencer. *Verbatims : « j'ai toujours une bonne excuse », « quand j'ai le temps, j'aime le passer avec mes enfants ».*	/
	Les motivations / contrer les freins	Pour faire face à ses freins, l'individu peut faire appel à l'intervention d'une **personne extérieure** qui motive la pratique. *Verbatims : « j'aurais peut-être tenu plus longtemps si j'avais fait cette activité avec un ami peut-être parce qu'on se motive l'un l'autre ».*	/	Pour faire face à ses freins, l'individu prend **l'initiative** de faire des recherches qui lui permettront de trouver une salle ou grâce à l'intervention d'une **personne extérieure** qui va motiver l'individu à pratiquer. *Verbatims : « c'était grâce aux avis de mes amis ou alors en cherchant sur internet », « peut-être que si je trouvais quelqu'un avec qui faire ça, ça me motiverait » .*	/

	La projection	/	/	Pour l'individu se projeter et s'imaginer, n'est pas une source de motivation, il aime sa routine malgré son envie de changement, il **ne souhaite pas changer lui-même** mais il souhaite **modifier ses habitudes**. Il ne souhaite d'ailleurs pas faire partie du groupe des « sportifs » car ça ne correspond pas à ses besoins ou à ses objectifs. *Verbatims :* *« je me sens plutôt bien comme je suis, j'aime les choses que je fais tous les jours », « je ne deviendrai jamais quelqu'un comme ça, enfin ce type de profil ».*	Pour l'individu se projeter dans un **physique différent** est une source de **motivation**, grâce à un objectif physique réaliste, il est motivé par l'apparence physique qu'il imagine atteindre. *Verbatims :* *« ça me motivait de m'imaginer un peu différemment », « il faut savoir rester réaliste et c'est ce que j'ai fait ».*
Phase liminaire Stade de marge	Choix du type de sport	Son choix est **indépendant de l'élément déclencheur** de son parcours. Il dépend de ses **préférences**. *Verbatims :* *« j'ai du mal à trouver ce qui pourrait me convenir », « j'ai du mal à savoir vers quoi me diriger ».*	Son choix **dépend de l'élément déclencheur** de son parcours. Pour rester constant dans la pratique, le choix de l'individu est influencé par ses **préférences**. *Verbatims :* *« J'ai choisi cette salle de sport naturellement à cause de la nouveauté », « maintenant, je fais du volley […] J'aime bien les sports d'équipe, la compétition donc je pense que c'est peut-être quelque chose que je ne retrouvais pas dans les salles de fitness ».*	Son choix **dépend de l'élément déclencheur** de son parcours, de ses **préférences** et de l'environnement où la pratique se fait. Sa problématique et ses préférences sont liées car l'individu a le besoin que sa problématique soit réglée en prenant du plaisir. *Verbatims :* *« trouver la salle qui correspondait à mes envies », « le problème est que je n'ai pas le feeling avec les coachs de la salle », « souvent la salle n'est vraiment pas agréable, il n'y a pas d'air », « j'aimerais pouvoir faire un sport collectif », « je ne m'identifie pas du tout à la population qui y va », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup ».*	Son choix **dépend de l'élément déclencheur** de son parcours. *Verbatims :* *« mon choix de sport a été fortement influencé par l'arrivée de cette salle sinon peut-être que je n'aurais pas commencé le sport » , « profiter de mon temps pour m'amuser et en même temps avoir le plus du changement physique ».*
	Les freins/ peurs	Lorsque l'individu se retrouve à pratiquer **seul**, il devient rapidement démotivé *Verbatims :* *« pratiquer une activité seule me démotiverait beaucoup »*	Un trop grand **niveau d'autonomie** freine l'individu, il a besoin d'avoir un accès simplifié via une aide extérieure. *Verbatims :* *« A certains moments, j'avais besoin d'aide on va dire mais*	L'individu se trouve freiné lorsque la pratique se fait dans un **environnement** qui ne correspond pas à ses **préférences**. Les lieux, les membres et les coachs sont ce qui va influencer sa pratique.	/

		Lorsque la pratique ne correspond pas complètement aux **préférences** de l'individu, il devient rapidement démotivé. *<u>Verbatims :</u> « j'ai du mal à trouver ce qui pourrait me convenir », « j'ai du mal à savoir vers quoi me diriger ».*	*c'était vite réglé parce que j'étais bien entouré », « je n'avais pas besoin de me tourner vers un membre de la salle que je ne connaissais pas ou vers le personnel de la salle », « Je n'ai demandé qu'à des personnes que je connaissais parce que c'était beaucoup plus simple pour moi ».*	*<u>Verbatims :</u> « le feeling avec les coachs de la salle », « les profs sont super chouettes », « je ne m'identifie pas du tout à la population qui y va », « la salle n'est vraiment pas agréable, il n'y a pas d'air », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup »*	
	Première séance	L'individu a besoin de trouver un sport qui corresponde à ses **préférences** et il a besoin d'être **accompagné** pour prendre du plaisir dans la pratique et donc être motivé. *<u>Verbatims :</u> « pour me pousser assez, j'aurais besoin de quelqu'un qui me pousse à y aller », « partager des moments avec mes amis », « pratiquer une activité seule me démotiverait beaucoup », « j'ai du mal à trouver ce qui pourrait me convenir », « j'ai du mal à savoir vers quoi me diriger ».*	L'individu a besoin de trouver un sport qui corresponde à ses **préférences** et il a besoin d'être **accompagné** pour prendre du plaisir dans la pratique et donc être motivé. *<u>Verbatims :</u> « de moins en moins d'amis allaient à la salle. Du coup, je n'avais pas envie d'y retourner », « Ce qui m'avait motivé à commencer n'était plus là, donc je n'étais plus du tout motivé ».* L'individu a besoin d'une **aide extérieure accessible** facilement. Être accompagné et connaitre des personnes plus expérimentées permet de réduire le niveau d'autonomie dont l'individu doit faire preuve. *<u>Verbatims :</u> « Des amis plus expérimentés m'ont déjà conseillé sur quelque exercices », « dès que j'avais une question, ce n'était pas compliqué pour moi ».*	Être **accompagné** permet à l'individu de faire face en partie à un environnement qui ne lui plait pas, de cette façon la pratique peut répondre à ses **préférences**. *<u>Verbatims :</u> « peut-être que si je trouvais quelqu'un avec qui faire ça, ça me motiverait ».* L'individu a besoin de se trouver dans un **environnement dans lequel il se sent bien**, cela est possible grâce aux membres, le personnel de la salle et la salle en elle-même. *<u>Verbatims :</u> « je ne m'identifie pas du tout à la population qui y va », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup », « les coachs ne sont pas toujours très motivants », « la salle n'est pas vraiment agréable, il n'y a pas d'air »,*	L'individu a besoin de trouver un sport qui corresponde à ses **préférences** et il a besoin d'être **accompagné** pour prendre du plaisir dans la pratique et donc être motivé. *<u>Verbatims :</u> « le fait que mes potes me motivaient à y aller avec eux ».* L'individu a besoin d'une **aide extérieure accessible** facilement. Les membres de la salle et le personnel vont jouer ce rôle, l'individu va pouvoir se tourner vers eux en cas de besoin d'informations. *<u>Verbatims :</u> « les membres un peu plus expérimentés ont pu me renseigner sur certains exercices difficiles à réaliser », « le personnel était tout de même là pour répondre à nos questions. Donc je n'hésitais pas du tout à aller les voir ».* L'individu **atteint l'élément déclencheur** de son parcours, il ressent de **l'excitation** à l'idée de résoudre sa problématique et cela permet de motiver l'individu.

					<u>Verbatims :</u> *« excité à l'idée de pouvoir tout découvrir et que ça allait me prendre un temps assez conséquent ».*
	La salle	Pendant un entrainement en individuel en salle de Fitness, l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun est influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) et pratiquent **ensemble**. <u>Verbatims :</u> *« pour me pousser assez, j'aurai besoin de quelqu'un qui me pousse à y aller », « partager des moments avec mes amis », « j'ai vu que j'allais me retrouver un peu toute seule ».*	Pendant un entrainement en individuel en salle de Fitness, l'individu s'entraine dans un même endroit et la pratique est influencée par le groupe qui l'entoure. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) et pratiquent **ensemble**. <u>Verbatims :</u> *« de moins en moins d'amis allaient à la salle. Du coup, je n'avais pas envie d'y retourner », « Ce qui m'avait motivé à commencer n'était plus là, donc je n'étais plus du tout motivé ».*	Pendant un entrainement en cours collectifs (une séance types pour tous les membres au même moment) ou un entrainement en individuel (pas d'organisation type), l'individu a **besoin** de se trouver dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de l'individu est influencée par le groupe qui l'entoure. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) et ils pratiquent **ensemble**. <u>Verbatims :</u> *« quand tout le monde à l'air de faire son truc de son côté sans sourire, ça me bloque facilement », « je ne m'identifie pas du tout à la population qui y va », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup ».*	Pendant un entrainement en individuel en salle de Fitness, l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun est influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) et ils pratiquent **ensemble**. <u>Verbatims :</u> *« le fait que mes potes me motivaient à y aller avec eux ».*
Phase post liminaire : L'agrégation au monde sacré	Perception des sportifs	/	/	/	/
	Identification aux sportifs	/	L'individu **ne s'identifie pas** aux sportifs de sa salle, les objectifs de l'individu ne dépendent pas de la salle mais du groupe avec lequel l'individu pratique. Il ne se reconnait pas dans la pratique des autres membres. <u>Verbatims :</u> *« Je ne suis pas resté assez longtemps et je n'avais pas les mêmes objectifs (que les autres membres) », « Je n'ai pas pratiqué le Fitness pendant très longtemps donc je pense que ça*	/	En atteignant ses objectifs, l'individu commence à **ressembler** aux autres membres de la salle tant **physiquement** que par ses **actions** et son comportement. <u>Verbatims :</u> *« j'ai commencé à porter plus lourd », « mon corps se dessinait », « quand j'ai commencé à avoir une certaine rigueur », « j'avais l'impression qu'on avait tous la même motivation et qu'on avait tous un but commun ».*

			n'a pas eu le temps d'avoir un impact sur la façon dont je me vois », « Je ne me sens plus sportif. Je me sens juste comme quelqu'un qui a envie de se dépenser en s'amusant ».		Lorsque la pratique s'inscrit dans la **routine** et devient un **plaisir**. *<u>Verbatims :</u> «je commençais à connaitre du monde dans la salle », « aller là-bas devenait une habitude et un plaisir ».* Lorsque le **niveau d'expérience** de l'individu se rapproche de celui des autres membres, il réussit à s'identifier plus facilement au groupe. *<u>Verbatims :</u> « comprendre comment les utiliser, ça donne un sentiment de confiance », « (l'utilisation des machines) ça me permet de me sentir un peu plus comme un sportif »*
	Motivations/ Bloquer les freins	Pour que l'individu continue d'être motivé par la pratique, il a besoin que la salle soit un endroit où les membres sont **ensemble** (dans un même endroit) et y pratiquent **ensemble** l'activité (la pratique de l'individu est influencée par celle des autres membres). *<u>Verbatims :</u> « pour me pousser assez, j'aurais besoin de quelqu'un qui me pousse à y aller », « partager des moments avec mes amis », « j'ai vu que j'allais me retrouver un peu toute seule ».*	Pour que l'individu continue d'être motivé par la pratique, il a besoin que la salle soit un endroit où les membres sont **ensemble** (dans un même endroit) et y pratiquent **ensemble** l'activité (la pratique de l'individu est influencée par celle des autres membres). *<u>Verbatims :</u> « de moins en moins d'amis allaient à la salle. Du coup, je n'avais pas envie d'y retourner », « Ce qui m'avait motivé à commencer n'était plus là, donc je n'étais plus du tout motivé ».*	Pour que l'individu continue d'être motivé par la pratique, il a besoin que la salle soit un endroit où les membres sont **ensemble** (dans un même endroit) et y pratiquent **ensemble** l'activité (la pratique de l'individu est influencée par celle des autres membres). *<u>Verbatims :</u> « quand tout le monde à l'air de faire son truc de son côté sans sourire, ça me bloque facilement ».* L'individu a besoin de se trouver dans un environnement dans lequel il se sent bien et qui correspond à ses **préférences**. *<u>Verbatims :</u> « le feeling avec les coachs de la salle », « les profs sont super*	Pour que l'individu continue d'être motivé par la pratique, il a besoin que la salle soit un endroit où les membres sont **ensemble** (dans un même endroit) et y pratiquent **ensemble** l'activité (la pratique de l'individu est influencée par celle des autres membres). *<u>Verbatims :</u> « le fait que mes potes me motivaient à y aller avec eux ».*

				chouettes », « la salle n'est vraiment pas agréable, il n'y a pas d'air », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup ».	
Pivotement de la notion de sacré : Le sacré devient le profane	Changement de routine et de perception du corps	/	La perception du corps et la routine de l'individu **ne se trouvent pas modifiées** par la pratique sportive en salle de fitness car l'élément déclencheur du parcours n'implique pas forcément un changement. Le besoin de nouveauté, de pratiquer pour le plaisir et de suivre le groupe n'impliquent pas obligatoirement un changement de la perception du corps. *Verbatims : « Je n'ai pas pratiqué le Fitness pendant très longtemps donc je pense que ça n'a pas eu le temps d'avoir un impact sur la façon dont je me vois », « de moins en moins d'amis allaient à la salle. Du coup, je n'avais pas envie d'y retourner », « Ce qui m'avait motivé à commencer n'était plus là, donc je n'étais plus du tout motivé ».*	/	Pour l'individu, son corps est un **corps-plaisir**, c'est un **instrument** qui est utilisé pour passer le temps en prenant du plaisir. *Verbatims : « je préfère passer mon temps à décompresser avec des jeux vidéo et à parler avec mes potes ».*
	Perception du sport	/	La perception du sport n'a pas changé. L'individu voit toujours le sport comme un **hobby** qui permet de prendre du plaisir. *Verbatims : « Je fais du sport depuis tout petit », « ma vision des choses a toujours été la même »*	/	Le sport est vu comme un **hobby**. C'est une pratique qui se fait pour **passer le temps en découvrant** de nouvelles choses. *Verbatims : « j'ai encore la même image d'eux maintenant, ça n'a pas changé ».*
	Freins	Lorsque la pratique **ne correspond plus aux préférences** de l'individu, il se trouve freiné dans sa pratique. *Verbatims : « pour me pousser assez, j'aurais besoin de quelqu'un qui me pousse à y aller », « partager des*	Lorsque la pratique **ne correspond plus aux préférences** de l'individu, il se trouve freiné dans sa pratique. *Verbatims : « De moins en moins d'amis allaient à la salle. Du coup, je n'avais pas envie d'y retourner »*	Lorsque la pratique **ne correspond plus aux préférences** de l'individu, il se trouve freiné dans sa pratique. *Verbatims : « l'ambiance ne me plaisait pas », « je n'ai toujours pas trouvé le bon endroit », « c'est souvent*	Les **contraintes** liées à l'organisation dans la salle de sport démotivent et freinent l'individu dans la pratique du sport. *Verbatims : « trop de monde dans cette salle de sport », « c'est*

		moments avec mes amis », « j'ai vu que j'allais me retrouver un peu toute seule ».	Lorsqu'un **élément extérieur** survient et empêche la pratique, l'individu ne se trouve pas démotivé, il est simplement dans l'incapacité de pratiquer. *Verbatims : « c'est impossible pour moi de participer aux matchs parce que j'ai cours en même temps ».*	*l'ambiance qui fait que je ne m'y sens pas très à l'aise et les personnes aussi ».*	*beaucoup moins chouette quand les machines qu'on veut utiliser sont toujours occupées ou alors qu'on sent qu'il n'y a pas de place ».* Lorsque la pratique **ne correspond plus aux préférences** de l'individu ou que sa problématique est réglée ou a changé. *Verbatims : « cela peut aider à décompresser mais ce n'est souvent pas mon premier choix ».* **L'état psychologique** de l'individu influence sa pratique. *Verbatims : « la fainéantise la flemme de devoir me motiver à y aller après les cours », « les périodes d'examen découragent ».*
	Motivations	Pour continuer la pratique, l'individu a besoin d'être motivé par des **motivations intrinsèques**. La dimension de plaisir que procure la pratique est celle qui influence sa motivation. *Verbatims : « pour me pousser assez, j'aurais besoin de quelqu'un qui me pousse à y aller », « partager des moments avec mes amis », « j'ai vu que j'allais me retrouver un peu toute seule ».*	L'individu continue de pratiquer car il a des **motivations intrinsèques**. La dimension de plaisir que procure la pratique est celle qui influence sa motivation. *Verbatims : « ça me motive parce que je suis avec mes amis, on s'amuse, on se déplace », « j'aime bien les sports d'équipe, la compétition ».*	Pour continuer la pratique, l'individu a besoin d'être motivé par des **motivations intrinsèques**. La dimension de plaisir que procure la pratique est celle qui influence sa motivation. *Verbatims : « c'est souvent l'ambiance qui fait que je ne m'y sens pas très à l'aise et les personnes aussi ».*	L'individu pratique car il a des motivations **intrinsèques**. Il y a la dimension de plaisir que procure la pratique sportive en groupe. *Verbatims : « le fait que mes potes me motivaient à y aller avec eux ».*

L'individu corps-plaisir : Dimensions

La tableau ci-dessus permet d'identifier les différentes dimensions qui interviennent dans le parcours de l'individu. Les sections suivantes vont permettre de comprendre comment ces dimensions interviennent et influencent son parcours.

Le monde profane – les perceptions de l'individu qui définissent son territoire

Le monde profane représente la situation initiale de l'individu, c'est-à-dire son quotidien et sa perception du monde avant de débuter son parcours vers la salle de sport. Ce type d'individu est orienté vers la **dimension de plaisir**. Il va chercher à utiliser son corps suivant ses préférences, ce qui lui permet de passer un moment agréable et axé sur son plaisir. Dans ce contexte spécifique, le plaisir est défini comme « *une sensation (ou un sentiment) agréable, liée à la satisfaction d'un besoin, de quelque ordre qu'il soit, ou à la réalisation d'un désir* » **(Larousse).**

A ce moment, il voit le sport comme une pratique qui se fait pour des **motivations extrinsèques et intrinsèques**, selon ce type d'individu, le sportif cherche à prendre du plaisir au travers de la pratique sportive et à atteindre des objectifs. Le sportif suscite généralement l'admiration chez ce type d'individu mais il **ne montre pas l'envie ou le besoin de chercher à devenir ce type de personne**.

Cependant, l'individu voit principalement dans le sport, un moyen de prendre du plaisir plus qu'une façon d'atteindre des objectifs.

La phase pré liminaire – la séparation du monde antérieur

Pour ce type d'individu, l'élément déclencheur est une envie de changement. Ce besoin peut être soudain car il vient d'un élément extérieur, par exemple la nouveauté. Il peut également survenir au fur-et-à-mesure du temps parce que l'individu ressent une certaine lassitude dans sa routine ou par besoin d'améliorer sa condition physique. L'entrée en phase pré liminaire est dû à la volonté de l'individu de régler sa problématique. Ce parcours peut être alors vu comme un **rite positif** car il répond à la volonté de l'individu.

Pour répondre à ce besoin, ce type d'individu va vouloir se diriger vers une solution qui lui apporte le plaisir dont il a besoin principalement lorsqu'il pratique une activité. **L'activité pratiquée sera faite par plaisir mais permettra en bonus d'obtenir une solution à sa problématique**.

Extrait de verbatim : « je voulais profiter de mon temps pour m'amuser et en même temps avoir le « plus » du changement physique quoi. » Monsieur L., étudiant de 18 ans.

L'apparition de ce besoin fait sortir l'individu du monde profane dans lequel il vivait avec une certaine routine, il se dirige vers un nouveau monde où il souhaite changer cette routine pour y trouver la dimension de plaisir.

Une fois cette problématique identifiée, l'individu voit le sport comme une solution potentielle. En effet, il le voit comme un moyen de lui apporter le plaisir dont il a besoin tout en répondant à son besoin de changement.

Durant cette phase du rite, l'individu peut se trouver freiner dans son parcours vers la salle du sport car **la contrainte liée à la pratique sportive** (Se préparer pour la séance, se rendre sur le lieu, etc.) le démotive et cela retarde le moment où il va débuter sa pratique sportive.

Pour faire face à ce frein, l'individu fait appel à une **personne extérieure** qui va apporter la motivation pour commencer sa pratique. La présence de cette personne est perçue par l'individu comme un moyen de **retrouver la dimension de plaisir** dans la pratique sportive.

La phase liminaire ou stade de marge – un moment de bascule vers le nouveau monde

Lorsque l'individu prend la décision de commencer une pratique sportive, cette décision lui permet de rentrer en stade de marge, c'est un moment de bascule au terme duquel il commencera son intégration au nouveau monde. Il entre dans cette phase liminaire car il a besoin de faire le choix du type de sport à pratiquer. Le type de sport détermine le groupe auquel l'individu tend à faire partie lors de son agrégation au monde nouveau. C'est pourquoi je considère le **choix du type de sport comme un moment d'entrer en stade de marge**.

Ce choix va dépendre principalement des **préférences** de l'individu, c'est de cette façon que la pratique va pouvoir répondre à son besoin d'intervention de la dimension de plaisir. L'individu va également prendre en compte **l'élément déclencheur** de son parcours dans son choix de sport.

Au moment de débuter sa première séance, l'individu peut se trouver freiner dans sa pratique si elle **ne correspond pas tout à fait à ses préférences,** il ne retrouvera donc pas la dimension de plaisir lors de la pratique. Si cette motivation intrinsèque n'est pas respectée, il se retrouve démotivé rapidement.

Pour apporter cette dimension de plaisir, **il va chercher à l'intégrer grâce à un élément extérieur**, par exemple en pratiquant avec un ami qui l'accompagnera et qui lui permettra de profiter de sa séance grâce à sa présence.

Extrait de verbatim : « j'aurais peut-être tenu plus longtemps si j'avais fait cette activité avec un ami peut-être parce qu'on se motive l'un l'autre » Madame M., infirmière de 36 ans.

L'individu va donc avoir besoin que sa pratique en salle de sport soit influencée par la présence des autres membres. L'individu voit la salle comme un endroit où la pratique doit se faire **ensemble**, dans un même endroit et **ensemble,** où la pratique des autres influence la pratique de l'individu. **L'environnement joue un rôle important** dans la pratique sportive et cet environnement est déterminé par la population qui pratique et par l'ambiance générée dans la salle. C'est ce qui permet, entre autre, à l'individu de retrouver la dimension de plaisir dans sa pratique sportive.

Extraits de verbatim : « quand tout le monde à l'air de faire son truc de son côté sans sourire, ça me bloque facilement », « c'est l'ambiance qui joue beaucoup » Madame A., assistante sociale de 43 ans.

Un autre frein peut également apparaitre si une aide extérieure n'est pas accessible facilement à l'individu. Lorsque je parle d'aide extérieure, il s'agit d'un **accès facilité à l'information**. Celui-ci est facilité lorsque le personnel de la salle joue le rôle d'informateur qui s'impose à l'individu. Un autre moyen d'accès facilité est possible via certains membres de la salle jugés expérimentés et « facilement accessibles » par l'individu (lorsque ces membres sont des connaissances, amis par exemple). Le personnel peut jouer ce **rôle d'informateur en accompagnant les membres de la salle,** cet accompagnement « imposé » à l'individu lui permet de percevoir le personnel comme plus facilement accessible**.** L'individu ne sera plus freiné par sa perception que l'information est difficilement accessible. Cette première séance est un **rite contagionniste**, l'individu est **en contact** avec la salle, ses membres, son personnel et tout ce que la salle implique. Ce contact va permettre le passage vers la phase post liminaire si et seulement si son besoin d'intervention de la dimension de plaisir est respecté lors de la pratique sportive.

La phase post liminaire – l'agrégation au nouveau MONDE

L'agrégation au nouveau monde peut se faire pour ce type d'individu **si la pratique sportive répond à son besoin de « plaisir »**. Si cette condition n'est pas remplie, l'individu ne peut pas entrer en phase post liminaire, il ne peut pas intégrer ce nouveau monde car il ne souhaite pas en faire partie.

La condition nécessaire à l'agrégation au nouveau monde est l'intégration de la dimension de plaisir dans la pratique, si cette condition est présente, l'individu intégrera ce nouveau monde.

Si cette condition est remplie et que l'individu continue la pratique, il commence à intégrer ce nouveau monde car il réussit à s'identifier au groupe qui en fait partie.

L'individu s'y identifie car il ressemble aux autres membres de la salle de par son physique, son comportement et son niveau d'expérience. Il a appris à agir et il agit comme ce groupe et il lui ressemble physiquement.

Il a alors la sensation de faire partie d'un groupe homogène, avec des objectifs communs et une pratique similaire.

Le pivotement de la notion de sacré – le sacré devient le monde profane

L'individu a entièrement intégré le groupe, ce monde fait partie de son quotidien et il ne fait plus du tout partie du monde antérieur.

Pour atteindre ce moment dans le parcours, la pratique doit être choisie par l'individu en se basant principalement sur ses préférences, pour que la dimension de plaisir intervienne dans son parcours et le garde motivé par la pratique. Sa pratique sportive se fait car l'individu a des motivations intrinsèques.

Dans ce nouveau monde profane, l'individu voit son corps de la même façon qu'au début de son parcours, son corps lui sert toujours d'instrument qui lui permet de prendre du plaisir, de dégager une sensation de bonheur ou un sentiment agréable lors de la pratique sportive. En ce qui concerne sa perception du sport et du sportif, elle n'est pas impactée par son parcours.

En intégrant ce nouveau monde sacré il se trouve avec une perception du monde similaire à celle qu'il avait dans le monde profane mais il a une place différente au sein de ce monde, il fait maintenant partie du groupe des sportifs.

Pour ce type de profil, la salle ne représente pas un transformateur de la perception du monde et du corps. Une fois dans ce nouveau monde, certaines perceptions du monde ont changé pour l'individu, il peut s'identifier au groupe, mais d'autres perceptions ne sont pas impactées, pour exemple, il n'a pas changé sa perception du corps et son besoin d'intervention de la dimension de plaisir persiste.

L'INDIVIDU CORPS-UTILE

Parmi les personnes interrogées, 2 personnes sur 10 présentent ce profil. Ils sont âgés de 22 ans (Madame R.) et 28 ans (Monsieur C.).

Comme nous allons pouvoir le voir grâce à l'analyse ci-dessous, le parcours de ce type d'individu est caractérisé par son besoin de correspondre à la norme en mettant son corps en activité pour qu'il lui paraisse « utile ».

Phases	Dimensions	Madame R. : Etudiante de 22 ans	Monsieur C. : Commercial de 28 ans
Monde profane	Perception du corps	Pour l'individu, son corps est un **corps-utile.** Pour l'individu « s'occuper » implique **d'utiliser son corps** d'une façon concrète. Les façons de s'occuper qui n'impliquent pas un corps en activité signifie de ne pas « s'occuper » donc ne pas mettre à profit son temps libre. **Il y a un sentiment de « honte » de ne pas utiliser ce corps.** *Verbatims : « Je passais juste mon temps à attendre que le temps passe », « Je ne faisais rien d'important », « Je me sentais nulle par rapport aux autres », « J'avais besoin de sentir que mon corps servait à quelque chose en fait », « Je voyais tous les autres faire plein d'activités genre des cours de danse, du volleyball et tout ça, du coup je me rendais compte qu'ils avaient des journées bien remplies ».*	Pour l'individu, son corps est un **corps-utile.** Pour l'individu « s'occuper » implique **d'utiliser son corps** d'une façon concrète. Les façons de s'occuper qui n'impliquent pas un corps en activité signifient de ne pas « s'occuper » donc ne pas mettre à profit son temps libre. **Il y a un sentiment de « honte » de ne pas utiliser ce corps.** *Verbatims : « je me voyais comme quelqu'un qui ne fait pas attention à lui et qui ne fait pas grand-chose de son temps », « je me voyais comme un gros fainéant ».*
	Perception du sportif	L'individu est détaché face à cette discipline. C'est quelque chose d'abstrait mais qui suscite **l'admiration**. Il y a une **incompréhension** face à cette pratique. *Verbatims : « J'admirais », « je ne comprenais pas pourquoi ils pratiquaient ».*	Les sportifs se divisent en **deux catégories**, d'un côté on retrouve les sportifs qui concentrent leur pratique sur **l'apparence physique e**t de l'autre les sportifs qui pratiquent car cela représente un bon **moment à partager**. Le sportif pratique car il a des **motivations intrinsèques et extrinsèques**. *Verbatims : « des personnes qui ont vraiment un objectif physique au travers du sport », « toute activité qu'on fait entre potes », « il y a ceux qui font du sport parce que c'est leur passe-temps », « je me disais que pour beaucoup, c'était un hobby ».* L'individu est détaché face à cette discipline. C'est quelque chose **d'abstrait**. Il y a une **incompréhension** face à cette pratique. *Verbatims : « je n'avais pas spécialement une vision positive des sportifs peut-être car je ne m'y intéressais pas et c'est plus facile de penser ça du coup ».*
	Perception du sport	Une **obligation** instaurée par l'école et par la norme. L'incompréhension de la pratique amène une « **amotivation** ».	Le sport est vu comme un **hobby**, c'est une pratique qui se fait par envie et pas par plaisir.

		Verbatims : *« les cours de gym en secondaire c'était un supplice », « pas d'intérêt […] à part, faire partie de la norme ».*	*Verbatims :* *« pour moi le sport c'était un peu toute activité qu'on fait entre pote ».*
Phase pré liminaire : L'entrée dans le monde sacré	Élément déclencheur	L'individu se **réfère aux autres** pour évaluer l'utilisation qu'il fait de son corps. Cela engendre un sentiment de « honte » de ne pas utiliser son corps. *Verbatims :* *« Je me sentais nulle par rapport aux autres », « Je voyais tous les autres faire plein d'activités genre des cours de danse, du volleyball et tout ça, du coup je me rendais compte qu'ils avaient des journées bien remplies ».*	L'individu se réfère aux autres, en se référant à la **norme**, il se rend compte qu'il n'en fait pas partie et le regard des autres renforce cette impression. Il se réfère aux autres pour évaluer l'utilisation qu'il fait de son corps. *Verbatims :* *« certains potes ont commencé la salle ensemble et puis avec les réseaux sociaux », « certaines réflexions sur le fait que j'avais pris du poids », « à force de voir des vidéos et mes potes faire du sport […] je me voyais comme quelqu'un qui ne fait pas attention à lui et qui ne fait pas grand-chose de son temps ».*
	Le sport comme solution à un problème	Le sport semble être la solution la plus **évidente** car il permet de **régler la problématique** du corps qui n'est pas en activité. Cette solution semble également être la solution la plus facilement atteignable. *Verbatims :* *« J'avais besoin d'améliorer au moins un truc dans mes habitudes et le sport me semblait le plus évident », « Au niveau de la nourriture, je n'étais pas du tout prête à faire des changements », « J'avais besoin de sentir que mon corps servait à quelque chose en fait ».*	Le sport semble être la solution la plus **évidente**. L'individu se réfère aux **autres** pour se rendre compte que le sport est une solution pour faire partie de la norme. En se référant aux autres, il se rend compte que le sport pourrait permettre de **régler la problématique** du corps qui n'est pas en activité. *Verbatims :* *« à force de voir des gens s'y mettre et avec internet ça m'a donné envie », « j'ai eu quelques réflexions et ça pousse à se remettre en question », « je me voyais vraiment comme un fainéant qui ne faisait pas grand-chose de son temps libre », « certains potes ont commencé la salle ».*
	Les freins	Les freins apparaissent chez l'individu à cause de l'importance qu'il porte sur le **regard des autres**. Les peurs dépendent des autres. *Verbatims :* *« Je ne me sentais pas prête à laisser tomber cette image »* Egalement quand un trop grand **niveau d'autonomie** est demandé à l'individu il se trouve démotivé et donc freiné dans son parcours. *Verbatims :* *« A un moment, il y a un trop plein »*	/
	Les motivations / contrer les freins	L'individu souhaite **utiliser son corps** pour permettre de se rendre compte qu'il a une utilité. Le mettre en activité permettra à l'individu de le rendre « utile ». *Verbatims :* *« J'avais besoin de sentir que mon corps servait à quelque chose en fait ».* La référence pour l'individu c'est « **les autres** », il voit chez eux comment le corps devrait être utilisé.	/

		Verbatims : « *S'intéresser à d'autres modes de vie* », « *sur les réseaux sociaux* », « *Je voyais tous les autres faire plein d'activités genre des cours de danse, du volleyball et tout ça, du coup je me rendais compte qu'ils avaient des journées bien remplies* ».	
	La projection	L'individu observe d'autres modes de vie, il observe les autres. Il se projette à leur place. Le fait de **se projeter à leur place** lui donne cette envie de se lancer, cela le **motive**. Il voit chez les autres ce qu'il cherche à devenir. *Verbatims :* « *Je commençais à avoir du contenu qui correspondait de plus en plus à ce que je voulais devenir* »	Pour l'individu se projeter dans un **corps différent** est une source de **motivation**. *Verbatims :* « *j'imaginais un peu le physique que je voulais avoir, ça me motivait à aller à la salle à chaque fois* ». Pour l'individu se projeter **en tant que sportif** est une source de **démotivation** car il en a une image négative. *Verbatims :* « *je n'avais peut-être pas une très bonne image des sportifs à la salle donc je n'avais pas envie d'en devenir un* ».
Phase liminaire Stade de marge	Choix du type de sport	Son choix est **indépendant de l'élément déclencheur** de son parcours. Il se fie à ses préférences, la facilité d'accès à la salle et aux informations, son budget et à ce qu'il connait déjà. *Verbatims :* « *c'est un peu les sports les plus évidents* »	Son choix est **indépendant de l'élément déclencheur** de son parcours. Il dépend de ses préférences, il ne souhaite pas dépendre des autres membres pour pratiquer. *Verbatims :* « *j'avais déjà fait pas mal de sport d'équipe […] les gens commençaient à quitter l'équipe, les clubs n'étaient plus ce qu'ils étaient* », « *j'avais envie d'être tranquille et de me concentrer sur ce que je voulais faire et ça me semblait le plus facile avec la muscu* »
	Les freins/ peurs	L'individu a peur de **l'inconnu** (la salle, les machines, le comportement à adopter et le comportement des autres membres). Cet inconnu lui fait prendre conscience du **décalage** qu'il y a entre ce qu'il connait et ce que les autres connaissent. Les peurs, qu'il ressent, sont créées à cause de l'importance qu'il porte au regard des autres. Les membres de la salle avec de **l'expérience** représentent ce vers quoi l'individu souhaite tendre car ils utilisent leur corps de la façon dont l'individu souhaiterait utiliser le sien. *Verbatims :* « *J'ai peur qu'on me juge si je ne me positionne pas bien* », « *la peur d'utiliser les machines un peu compliquées* » Ce manque d'expérience cause également la peur de devoir faire preuve d'un trop grand **niveau d'autonomie**. Ce niveau d'autonomie est influencé par le manque d'intervention du personnel de la salle. *Verbatims :* « *Personne ne s'est occupé de moi* »	L'individu a besoin d'un accès facile à l'information. S'il ressent un **inconfort lors de l'accès à cette information** alors il se sent freiné. *Verbatims :* « *moins tenté d'aller voir le personnel de la salle parce que parfois ils ont l'air un peu fermé ou alors on a vite l'impression de les déranger* ». Quand un trop grand **niveau d'autonomie** est demandé à l'individu il se trouve démotivé et donc freiné dans son parcours. *Verbatims :* « *Le trop plein d'info des gens à la salle* »

		Des peurs apparaissent également à cause d'un **manque d'informations** et d'expérience. *Verbatims :* *« J'ai peur de me faire mal »*	
	Première séance	La première séance est une phase où l'individu se trouve **face aux groupes** vers lequel il souhaite tendre et s'identifier. Il se retrouve face à ce qui le freinait. Pour contrer ses freins, l'individu aura besoin d'une **aide extérieure qui va s'imposer** à l'individu (personnel de la salle ou connaissance avec de l'expérience) et va lui permettre de diminuer le niveau d'autonomie dont il doit faire preuve. Le personnel ou le coach est vu comme un « guide » qui fait ce que l'individu n'a pas envie de faire. *Verbatims :* *« Personne qui a déjà l'expérience de la salle, que je connais », « les cours collectifs, on n'est pas livré à nous-même, on a juste besoin de suivre ce que le coach fait », « que j'y aille avec quelqu'un que je connais », « si le personnel de la salle proposait un tour de la salle […] pour leur première séance, ce serait vraiment top »*	L'individu a besoin d'une **aide extérieure accessible** facilement. Les membres de la salle vont jouer ce rôle, l'individu va pouvoir se tourner vers eux en cas de besoin d'informations. *Verbatims :* *« oui surtout les membres en fait, parce que j'ai souvent pu les approcher pour leur poser des questions mais le personnel de la salle pas vraiment », « pas spécialement de difficultés à aller direct vers les membres de la salle », « j'ai juste regardé les meilleurs exercices pour moi sur YouTube et en demandant à mes potes qui avaient commencé avant moi » .* Apporter à l'individu des informations générale sur **l'organisation dans la salle** lui permet de vivre une **expérience plus agréable**. *Verbatims :* *« je ne savais pas qu'il y avait des casiers ou du désinfectant du coup ça aurait été bien un petit débriefe », « on dirait qu'ils ne prêtent pas vraiment attention à l'arrivée des nouveaux membres ».*
	La salle	Que l'entrainement soit fait en collectif (une séance type pour tous les membres) ou en individuel (pas d'organisation type), l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun n'est pas influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) mais **de façon séparée.**	Pendant un entrainement en individuel en salle de Fitness, l'individu se trouve dans un même endroit avec les autres membres de la salle où la pratique de chacun n'est pas influencée par celle des autres. Ils sont **ensemble** (dans un même endroit) mais **de façon séparée.** *Verbatims :* *« j'avais mes écouteurs à fond j'étais assez dans mon monde », « je me sentais plutôt isolé ».*
Phase post liminaire : L'agrégation au monde sacré	Perception des sportifs	L'individu identifie **différents groupes** de sportifs qui se divisent selon le **niveau d'autonomie** que la pratique demande. Au plus une aide extérieure s'impose à l'individu au moins le niveau d'autonomie est élevé. *Verbatims :* *« les cours collectifs, […] on a juste besoin de suivre ce que le coach fait », « (au basic fit) le personnel me semble depuis le début peu accessible ».*	L'individu identifie différents **groupes** de sportifs, il y a autant de groupes que de membres. Il n'y a pas qu'un type de sportif. *Verbatims :* *« des gens aussi différents les uns des autres », « on voit directement plein de profils de personnes différents et pas que des gars baraqués ».*
	Identification aux sportifs	**Ressembler physiquement** au groupe permet également à l'individu de s'y identifier.	**Ressembler physiquement** au groupe permet à l'individu de s'y identifier. *Verbatims :* *« (des vêtements) qui représentent l'image que j'aimerais que les gens aient de moi »*

		<u>Verbatims :</u> *« Je me sentais déjà un peu plus comme eux », « nouveaux vêtements où on se sent bien et plus à son avantage », « ressembler un peu plus aux influenceurs ».* Peu importe le type de salle (cours collectif ou en individuel), l'individu commence à s'identifier aux autres sportifs lorsqu'il commence à avoir de l'expérience (grâce à l'utilisation de machines), il installe une routine et des habitudes. L'individu commence à **avoir un niveau d'expérience similaire aux autres** membres de la salle. Cela lui permet d'être comme ce qu'il espérait devenir au début de son parcours. <u>Verbatims :</u> *« j'étais plus sûre de moi parce que je connaissais la machine », « (l'utilisation des machines) m'a permis de me sentir plus sure de moi et plus « partie » du groupe ».*	Lorsque son **niveau d'expérience** de l'individu se rapproche de celui des autres membres, il réussit à s'identifier plus facilement au groupe. <u>Verbatims :</u> *« j'ai commencé à connaitre un peu toutes les machines puis parfois je pouvais aider les nouveaux », « j'ai commencé à savoir les utiliser correctement, […] je me sentais un peu plus sur de moi et un peu comme les autres de la salle ».* Il réussit à s'identifier car il ressent que le **regard des autres** a changé. Ils le voient différemment donc ça lui permet de se voir autrement. <u>Verbatims :</u> *« à force d'avoir des gens qui m'ont dit que j'avais changé, genre un peu plus musclé ».* L'individu réussit à s'identifier aux sportifs en agissant comme ce groupe. Il commence à **ressembler** au groupe de par **ses actions et son comportement.** <u>Verbatims :</u> *« le fait d'avoir atteint certains objectifs »*
	Motivations/ contrer les freins	Les **obligations** que l'individu s'impose le motivent ou lui permettent de contrer ses freins. <u>Verbatims :</u> *« L'obligation d'y aller parce que j'avais dépensé de l'argent pour (l'abonnement de sport) », « s'obliger à se déplacer dans la salle, s'obliger à comprendre les différentes machines ».*	/
Pivotement de la notion de sacré : Le sacré devient le profane	Changement de routine et de perception du corps	Le corps est maintenant représenté par l'individu comme « **en activité** », son corps a une utilité. Cela engendre un sentiment d'accomplissement à la fin de ses journées. L'individu arrive à faire de son corps l'utilité qu'il voulait au début de son parcours. La problématique est réglée. <u>Verbatims :</u> *« Je sens que ma journée a été bien remplie », « je sens que je fais plein de choses pendant mes journées ».*	Le corps est maintenant représenté par l'individu comme « **en activité** », son corps a une utilité. La problématique de l'individu est réglée, il a maintenant d'autres motivations qui le poussent à pratiquer. <u>Verbatims :</u> *« au début, je ne savais pas ce que j'étais capable de faire et maintenant je sais qu'elles sont mes limites et celles que j'ai pour objectif de dépasser ».*
	Perception du sport	Le sport est vu par l'individu comme un **moyen de lui apporter quelque chose**. L'individu s'est renseigné sur la pratique, il a appris ce que ça pouvait lui apporter et comprend maintenant pourquoi il pratique. L'amotivation s'est transformée en **motivation**. <u>Verbatims :</u> *« Je le pratique et je sais pourquoi je le pratique ».*	L'individu est vu comme un **moyen de dépassement de soi**. L'incompréhension et le détachement de l'individu face à la pratique font place à la compréhension, l'amotivation se transforme en **motivation**. Le sport est vu comme un **hobby** <u>Verbatims :</u> *« des gens persévérants avec une certaine rigueur », « un ensemble de personnes qui veulent atteindre des objectifs différents et qui s'y tiennent », « je me vois comme un sportif, avec une certaine rigueur, je me fixe*

			mes objectifs », « je savais quoi faire dans la salle et quelles sont mes performances », « si je ne le fais pas, je ne serais plus vraiment moi quoi parce que c'est vraiment devenu un hobby presqu'une passion ».
	Freins	**L'état psychologique** de l'individu et son environnement l'influencent dans sa pratique du sport ainsi que l'incapacité à pratiquer. *Verbatims : « La flemme ! quand il fait froid en hiver, quand il pleut, quand il fait noir, que je n'ai pas passé une très bonne journée », « pas le temps ».*	La nouvelle **routine** qui s'installe peut vite être démotivante pour l'individu, il a besoin de changement pour que la pratique reste un hobby. *Verbatims : « le fait de changer la routine sportive car sinon on peut vite s'ennuyer », « c'est bien de varier un peu les entrainements ».* Lorsque l'individu **n'atteint pas les objectifs** qu'il s'est fixé, il se trouve démotivé par la pratiquer. *Verbatims : « ne pas m'améliorer comme je le voulais », « j'ai commencé à apprendre et donc j'ai pu me fixer de meilleurs objectifs donc c'est beaucoup plus motivant ».* Egalement, un **élément extérieur** survenu et qui empêche la pratique de sport, cela peut provoquer un risque de démotivation au moment de reprendre la pratique. *Verbatims : « les blessures », « si j'arrête j'ai peur de m'habituer à nouveau à ne rien faire ».*
	Motivations	La motivation de l'individu est créée grâce à la fixation **d'objectifs à atteindre.** Il y a une dimension temporelle qui permet de se projeter et la dimension de résultats ou de récompenses rapides. Ce sont des **motivations extrinsèques** qui le poussent à pratiquer. *Verbatims : « Gratifiant d'atteindre ses objectifs petit-à-petit », « les premiers changements physiques peuvent se remarquer très vite ».*	L'individu reste motivé lorsqu'il a un **accès simplifié** à la pratique sportive. *Verbatims : « j'ai toujours mon abonnement dans mon portefeuille donc ça me motive et je me dis que je peux y aller n'importe où et n'importe quand ».* L'individu pratique car il a des motivations **intrinsèques et extrinsèques**. Il y a d'un côté la dimension de récompense (grâce aux objectifs) et de l'autre le plaisir que procure la pratique sportive. *Verbatims : « j'ai plutôt fait des recherches pour continuer à me challenger et me motiver », « augmenter mes performances et l'envie de me challenger », « je me vois un peu comme une personne sportive et qui veut atteindre ses objectifs », « c'est vraiment devenu un hobby presqu'une passion ».*

L'individu corps-utile : Dimensions

La tableau ci-dessus permet d'identifier les différentes dimensions qui interviennent dans le parcours de l'individu. Les sections suivantes vont permettre de comprendre comment ces dimensions interviennent et influencent son parcours.

Le monde profane – les perceptions de l'individu qui définissent son territoire

Le monde profane représente la situation initiale de l'individu, c'est-à-dire son quotidien et sa perception du monde avant de débuter son parcours vers la salle de sport. Ce type d'individu est orienté vers le besoin de **rendre son corps utile pour correspondre à la norme**. Il voit son corps comme utile lorsqu'il est utilisé de façon « concrète » selon l'individu, c'est-à-dire lorsque le corps est en activité. Il évalue l'utilisation qu'il fait de son corps en se référant à l'utilisation que les personnes, qu'il perçoit dans la norme, font de leur corps. Il voit chez ces personnes que leur corps est utilisé de manière « active », par exemple en faisant du sport. Cette façon, de voir les autres, fait qu'il se voit comme « en dehors de la norme ».

Extraits de verbatim :

« Je me voyais comme quelqu'un qui ne fait pas attention à lui et qui ne fait pas grand-chose de son temps » Monsieur C., commercial de 28 ans.

« Je me sentais nulle par rapport aux autres », « Je voyais tous les autres faire plein d'activités genre des cours de danse, du volleyball et tout ça, du coup je me rendais compte qu'ils avaient des journées bien remplies » Madame R., étudiant de 22 ans.

A ce moment, l'individu voit le sportif comme quelqu'un qui a des **motivations intrinsèques et extrinsèques** lors de la pratique sportive. Les sportifs sont représentés comme des personnes qui ont des objectifs physiques à atteindre grâce à la pratique sportive et qui pratiquent par plaisir.

Les sportifs suscitent l'admiration mais aussi de l'incompréhension face à la pratique. Cette incompréhension amène de **l'amotivation** pour l'individu qui n'est pas informé sur la pratique et ne sait pas ce qu'elle pourrait lui apporter. En se référant à la **norme**, l'individu représente le sport comme une **obligation qui est imposée** car la pratique sportive fait partie de cette norme. Cela amplifie son amotivation car le sport est vu comme imposé à l'individu, il n'a pas le choix et n'y retrouve pas de motivation.

La phase pré liminaire – la séparation du monde antérieur

Pour ce type d'individu, l'élément déclencheur est **le besoin de faire partie de la norme**. L'individu se réfère aux autres pour évaluer l'utilisation qu'il fait de son propre corps. C'est ce qui lui permet d'identifier s'il fait partie de cette norme. De cette façon, il se voit comme « en dehors de la norme » et il va chercher un moyen d'en faire partie.

Pour répondre à ce besoin, ce type d'individu va identifier le sport comme la solution à sa problématique car il voit à travers cette pratique **un moyen d'utiliser son corps de façon « concrète »**. En effet, grâce au sport il va pouvoir mettre son corps en activité de façon à correspondre à l'utilisation que les personnes, perçues comme dans la « norme », font de leur corps.

L'apparition de ce besoin fait sortir l'individu du monde profane dans lequel il vivait et où il ne se sentait plus en accord avec sa routine et l'utilisation qu'il faisait de son corps. Il se dirige vers un nouveau monde où il va tenter de régler sa problématique grâce au sport. L'entrée en phase pré liminaire est donc liée à la volonté de l'individu de régler sa problématique. Ce parcours peut être alors vu comme un **rite positif** car il répond à la volonté de l'individu.

Durant cette phase du rite, l'individu peut se trouver freiner dans son parcours vers la salle de sport car il a peur de perdre l'image qu'il a auprès des autres. En effet, il vit dans le monde profane depuis longtemps donc l'image qu'il a auprès des autres lui semble ancrée, il n'est donc pas prêt à laisser tomber cette image qui lui est rattachée depuis longtemps. Etant donné qu'il porte une grande attention au regard que le reste du monde porte sur lui, le changement possible de son image peut lui paraitre un frein important.

Extraits de verbatim : « Je ne me sentais pas prête à laisser tomber cette image » Madame R., étudiant de 22 ans.

Lorsqu'il cherche à s'informer sur la pratique sportive et savoir ce qui doit être fait, il peut faire face à un **trop plein d'informations** et se sentir alors démotivé.

Pour faire face à ces freins, l'individu va chercher à **répondre à son besoin de faire partie de la norme** en se référant aux autres. Il observe et s'intéresse aux sportifs afin de trouver la motivation pour continuer son parcours. En effet, l'individu les voit agir de façon à rendre leur corps utile, il peut alors se projeter et peut également être motivé par le fait de s'imaginer dans un physique différent.

La phase liminaire ou stade de marge – un moment de bascule vers le nouveau monde

Lorsque l'individu prend la décision de commencer une pratique sportive, cette décision lui permet de rentrer en stade de marge, c'est un moment de bascule au terme duquel il commencera sa réintégration au nouveau monde. Il entre dans cette phase liminaire car il a besoin de faire le choix du type de sport à pratiquer. Le type de sport détermine le groupe auquel l'individu tend à faire partie lors de son agrégation au monde nouveau. C'est pourquoi je considère le **choix du type de sport comme un moment d'entrée en stade de marge**.

Ce choix va dépendre des **préférences** de l'individu, il se fie à ce qu'il aime faire, la facilité d'accès à l'information et à la salle. Ce choix est indépendant de l'élément déclencheur de son parcours.

Une fois le choix du type de sport fait, l'individu va pouvoir réaliser sa première séance. Cependant, l'individu peut se trouver freiner dans sa pratique s'il **manque d'informations**, si ces informations lui semblent difficiles d'accès ou si l'individu réalise qu'il y a un décalage entre son niveau d'expérience et celui des autres membres de la salle, il a **peur du regard des autres**. L'entrée dans l'inconnu de cette nouvelle activité fait apparaitre des peurs chez l'individu.

Pour y faire face, le personnel peut jouer le **rôle d'informateur en accompagnant les membres de la salle,** cet accompagnement « imposé » à l'individu lui permet de percevoir le personnel comme plus facilement accessible**.** Cela pourrait permettre de régler les freins dû au manque d'informations perçu par l'individu.

Cette première séance est un **rite contagionniste**, l'individu est **en contact** avec la salle, ses membres, son personnel et tout ce que la salle implique. Ce contact va permettre le passage vers la phase post liminaire car il est maintenant en contact avec ce qui lui était inconnu. La salle n'est plus un endroit abstrait.

La phase post liminaire – l'agrégation au nouveau MONDE

Lors de l'entrée en phase post liminaire, ce qui était pour lui « l'inconnu » donc le sacré devient petit-à-petit le « connu », c'est-à-dire le nouveau monde profane de l'individu. L'agrégation au nouveau monde se fait pour ce type d'individu lorsqu'il commence à **s'identifier aux autres membres de la salle**.

L'individu commence à intégrer ce nouveau monde car il réussit à s'identifier au groupe qui en fait partie.
L'individu s'identifie à ce groupe car il ressemble aux autres membres de la salle de par son physique et le comportement qu'il adopte. Il a appris à agir et il agit comme ce groupe car son niveau d'expérience a augmenté, il leur ressemble physiquement car il s'habille de la même façon et/ou son corps a subi des changements.

Son niveau d'expérience augmente car il a récolté des informations grâce à la pratique, il a appris et son niveau d'expérience se rapproche de celui des autres membres de la salle. Cela lui permet de réduire le décalage qu'il percevait à son entrée dans la salle de sport.

Il peut aussi arriver qu'en se référant au regard des autres, comme il le fait tout au long de son parcours, il puisse ressentir que son image a changé et cela lui permet de changer la perception qu'il a de lui. Il se voit comme partie intégrante du groupe.

Il a alors la sensation de faire partie d'un groupe homogène, avec des objectifs communs et une pratique similaire.

Il voit la salle de sport comme un endroit où les membres pratiques ensemble, dans un même endroit, mais de façon séparée car la pratique se fait individuellement, la pratique de l'individu n'est pas influencée par celle des autres.

Le pivotement de la notion de sacré – le sacré devient le monde profane

Grâce à son évolution dans la salle de sport, l'individu a rempli son objectif qui était de reprendre le contrôle de son corps. En effet, il ressent que son corps est maintenant utile car il réussit à l'utiliser de la même façon que ceux qu'il perçoit comme « dans la norme ». Son corps est en activité et sa problématique se trouve finalement réglée. Au travers de ce rite, la salle a joué le rôle de transformateur de la perception du monde.

L'individu n'est plus dans la situation dans laquelle il se trouvait avant de débuter son parcours, il a entièrement intégré le nouveau monde. Le monde qui était auparavant sacré pour l'individu est devenu son quotidien. C'est le nouveau monde profane de l'individu, où la pratique sportive est devenue une activité qui se fait car il a des motivations intrinsèques et extrinsèques. Le sport n'est plus vu comme un simple moyen d'atteindre des objectifs mais comme une pratique qui se fait également par plaisir. Il comprend maintenant pourquoi il pratique, cela a permis de changer son amotivation en motivation.

Grâce à ses motivations, l'individu peut faire face aux quelques freins qui persistent. En effet, l'état psychologique de l'individu, la routine qui s'installe ou l'intervention d'un élément extérieur qui empêche l'individu de pratiquer peuvent continuer de bloquer l'individu même lorsqu'il a entièrement intégré ce nouveau monde.

LES INDIVIDUS EN SALLE DE SPORT

L'analyse des entretiens, réalisée ci-dessus, permet de synthétiser[6] les différents individus de la manière suivante :

Individu Corps – Contrainte :

Monde profane – Le quotidien est impacté par un corps qui fait défaut à l'individu.

Phase pré liminaire – L'individu débute le rite car il a l'objectif de reprendre le contrôle de son corps.

Phase liminaire – La première séance est un moment de bascule car la peur de l'inconnu le freine mais des moyens peuvent être mis en place grâce au personnel de la salle pour faire face à ce frein.

Phase post liminaire – L'individu s'identifie aux membres de la salle de sport. Cela lui permet d'intégrer le monde nouveau.

Pivotement de la notion de sacré – La problématique est résolue grâce à la pratique sportive, il a repris le contrôle de son corps et il fait entièrement partie de ce nouveau monde.

Ce rite contagionniste avec la salle de sport a été un transformateur de la perception de l'individu et de sa place dans le monde.

Individu Corps-Plaisir :

Monde profane - Dans son quotidien ce type d'individu est orienté vers la dimension de plaisir..

Phase pré liminaire – Pour satisfaire un besoin de nouveauté dans sa routine ou de changement physique, l'individu débute son rite vers la salle de sport.

Phase liminaire – La première séance est un moment de bascule dans le rite car elle permet à l'individu d'identifier si cette activité répond à son besoin de « plaisir ». Si ce n'est pas le cas, le parcours de l'individu s'arrête durant cette phase liminaire.

Phase post liminaire – L'agrégation au monde sacré se fait si l'individu retrouve la dimension de plaisir dans la pratique. Cette agrégation se fait lorsque l'individu s'identifie aux membres de la salle de sport.

Pivotement de la notion de sacré – L'individu a intégré le monde sacré car il s'identifie au groupe qui en fait partie.

Ce rite contagionniste avec la salle de sport n'a pas été un transformateur de la perception de l'individu mais durant ce rite, la place de l'individu dans le monde a changé.

Individu Corps-utile :

Monde profane – Dans son quotidien, l'individu se réfère à la norme pour évaluer l'utilisation qu'il fait de son corps.

Phase pré liminaire – L'individu débute son rite car il voit son corps comme inactif donc inutile car il estime que ce n'est pas l'utilisation que les « autres » font de leur corps. Cela le pousse à vouloir rendre son corps utile en le mettant en activité.

Phase liminaire – La première séance est un moment de bascule dans le rite car elle permet à l'individu de répondre à son besoin de mettre son corps en activité. Si cette activité correspond à ses préférences, il va pouvoir passer à la phase post liminaire.

Phase post liminaire – L'individu s'identifie aux membres de la salle. Cela lui permet d'intégrer le monde sacré car il correspond à ce qu'il voit comme « la norme ».

Pivotement de la notion de sacré – L'individu a intégré le monde sacré car sa problématique est résolue, il correspond à ce qu'il identifie comme la norme et il juge son corps comme utile.

Ce rite contagionniste avec la salle de sport a été un transformateur de la perception de l'individu et de sa place dans le monde.

[6] Il est important de prendre en compte que cette partie a pour but de synthétiser en généralisant le parcours et le profil de chacun de ces 3 types d'individus. Il est possible qu'un individu puisse se trouver dans plusieurs catégories à la fois. Ces profils permettent de mettre en avant différents types de rites vécus lors du parcours vers la salle de sport de façon à comprendre plus facilement leurs besoins. Les images choisies pour représenter les profils ont pour simple but de servir d'illustrations mais elles ne sont pas représentatives de l'entièreté de la population.

LES PROFILS TYPES : CONCLUSION

L'analyse des entretiens a permis de mettre en exergue que le parcours des individus vers la salle de sport se déroule généralement en 5 étapes au travers un rite contagionniste positif. En effet, nous avons pu découvrir que les individus se trouvent en premier lieu dans le monde profane, ce monde leur est connu, ils ont une perception du monde qui leur est propre et une place précise.

Nous voyons que l'arrivée d'un élément déclencheur met en marche le début du rite. Cet élément déclencheur donne l'envie à l'individu de débuter son parcours. L'individu entre alors en phase pré liminaire où il identifie sa problématique et voit le sport comme une solution potentielle. Cette situation lui permet de quitter le monde profane. Durant cette phase pré liminaire, certains freins sont identifiés avec la conséquence que ce moment du parcours peut poser problème et peut entraîner un blocage dans le parcours de certains de ces individus et les empêcher de passer à la phase suivante si une solution pour réduire les freins n'est pas trouvée.

En ayant identifié la solution du sport et en réussissant à contrer les freins, l'individu va vouloir commencer la pratique sportive. En prenant cette décision, l'individu entre en phase liminaire. Durant cette phase, j'ai pu identifier que d'autres freins apparaissent, à ce stade, l'impact de ces freins sur le parcours de l'individu est extrêmement important, car ils interviennent dans une phase de bascule. Ces freins sont généralement liés à l'inconnu auquel l'individu a peur de faire face. L'inconnu peut entraîner un manque d'informations, ce qui freine l'individu car il ressent l'obligation de faire « l'effort » de chercher et trouver l'information qui lui manque. L'inconnu peut également générer la peur de ne pas être capable car il perçoit son corps comme n'ayant pas les mêmes capacités que les autres pratiquants perçus dans la « norme ». L'individu peut aussi avoir peur que son corps ou son comportement ne corresponde pas à la perception qu'il a de la norme.

Pour l'individu, se rendre à la première séance lui demande de faire face physiquement à ses freins. La première séance est donc un moment décisif, si à ce moment, l'individu ne parvient pas à trouver la solution pour contrer ses freins, le grand risque est qu'il ne puisse pas réussir à passer à la phase de réagrégation au monde.

Lorsque l'individu réussit à contrer ses freins, il peut commencer à intégrer le monde sacré. C'est la phase post liminaire. Durant cette phase, l'inconnu devient le « connu », l'individu commence à faire partie du groupe des sportifs auquel il commence à s'identifier, ce qui lui permet de changer la place qu'il a dans le monde.

Suite à ce changement de situation, l'individu a entièrement intégré le monde sacré. Effectivement, j'ai pu remarquer qu'à la fin de son parcours, l'individu se voit comme un membre du groupe. Sa perception du monde a changé et sa place dans le monde est différente. Le rite a alors permis d'observer une transformation chez l'individu.

Finalement, l'analyse des entretiens a permis de mettre 3 profils d'individus en avant : corps-contrainte, corps-plaisir et corps-utile. Parmi, ces profils, l'étude n'a pas montré que l'âge ou le genre était des facteurs influençant le parcours des individus.

LIMITES DE L'ÉTUDE

Une première limite serait d'avoir regroupé la population en seulement trois catégories d'individus, cela se justifie par le fait que l'étude qualitative par entretiens individuels ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble de la population et qu'il pourrait exister une multitude d'autres profils.

La seconde limite serait que les individus peuvent se retrouver dans plusieurs profils, chaque personne est différente et ne peut pas être mise dans une case « unique ». Il est donc important de ne pas catégoriser l'individu en lui attribuant un seul et même profil. De plus, au cours de leur parcours et de leur pratique, l'individu pourrait changer de profil. Pour exemple, en passant d'un individu corps-contrainte vers le profil d'individu corps-plaisir, une fois que sa problématique serait réglée.

Cependant, les trois profils établis permettent principalement d'apporter une synthèse des différents besoins que les individus peuvent avoir lors du parcours vers la salle de sport. De cette manière, les freins et incitants à la pratique peuvent alors être plus facilement identifiables chez l'individu.

Une troisième limite est le choix de se baser principalement sur les concepts développés par Arnold van Gennep. Prendre en compte d'autres théories et concepts pourraient nous permettre de savoir s'il existe d'autres pistes d'analyse du parcours des individus.

QUATRIÈME PARTIE : DISCUSSION DES RÉSULTATS

L'analyse des entretiens ci-dessus, va me permettre de confirmer ou d'infirmer la théorie explicitée dans la première partie de mon mémoire.

L'utilisation de la théorie, de Arnold van Gennep sur les trois phases du rite, est un moyen d'interprétation du parcours de l'individu comme nous avons pu le voir au travers de l'analyse des entretiens. Le parcours des individus se divise généralement en 3 phases qui permettent à l'individu de passer du monde profane au monde sacré. Pour commencer l'individu se trouve dans le monde profane, il a une certaine perception du monde et a une routine définie. Puis, vient la séparation du monde antérieur pour entrer en phase pré liminaire, à ce moment un élément déclencheur lance le début de son parcours vers la salle de sport. Ensuite, vient le stade de marge où l'individu se trouve dans une situation de bascule, il n'est ni dans le monde profane, ni dans le monde sacré. Si l'individu arrive à passer cette phase liminaire, il peut alors entrer dans la phase post liminaire où il intègre le monde sacré, il y a une réagrégation auprès du groupe qui le compose car l'individu s'y identifie. Finalement, l'individu se trouve entièrement intégré dans le monde sacré, ce monde ne lui est plus inconnu, il est devenu son quotidien. L'individu a donc subi une transformation au cours de son parcours. Cette transformation concerne généralement sa place dans le monde, sa perception du monde et sa perception du corps.

Nous pouvons donc voir que cette théorie du rite en trois phases, développée par Arnold van Gennep, peut être utilisée pour interpréter le parcours de l'individu vers la salle de sport. Nous pouvons en déduire que ce parcours peut être interprété comme un rite au terme duquel, l'individu aura subi une transformation à différents niveaux.

L'auteur identifie également différentes catégories de rites tels que le rite positif et le rite contagionniste, nous pouvons retrouver ces notions dans les résultats de l'étude. Le parcours de l'individu est identifié, d'une part, comme un rite positif, il débute pour répondre à la volonté qu'a l'individu de régler sa problématique. D'autre part, lors de l'analyse, nous avons pu également identifier le parcours de l'individu comme étant un rite contagionniste. En effet, par le contact avec la salle de sport et ce qu'elle implique, l'individu va pouvoir, durant cette étape décisive, subir une transformation.

Les autres types de rite développés par Arnold van Gennep ne s'inscrivent pas dans les résultats de l'analyse. Ils ne sont pas suffisamment représentés dans le parcours de l'individu. Je ne peux donc pas utiliser ces types de rites pour catégoriser le parcours vers la salle de sport. Par exemple, l'amotivation que nous pouvons retrouver dans certains entretiens pourrait être reliée à la notion de rite négatif, c'est-à-dire un rite qui ne répond pas à la volonté de l'individu. Or, comme nous venons de le voir le rite vers la salle de sport répond à la volonté de l'individu et non à sa nolonté.

Arnold van Gennep parle également de zone neutre, dans les entretiens, cette dimension n'est pas ressortie, je ne peux donc pas affirmer qu'il existe ou non une zone neutre dans ce type de rite.

Deci & Ryan (2002) intègrent les notions de motivations intrinsèques et extrinsèques, nous avons pu voir qu'elles intervenaient en effet dans le parcours de la majorité des individus.
Le troisième type de motivation développé par Deci & Ryan (2002) est l'amotivation. Nous avons pu voir que l'amotivation face à la pratique sportive pouvait intervenir au début du rite de certains individus

mais elle laisse place ensuite à de la motivation lorsque l'individu identifie sa problématique. Son impact reste minime et uniquement présent dans le monde profane.

Nous avons identifié, dans la section « les motivations à la pratique sportive », les raisons qui poussent l'individu à pratiquer une activité sportive tels que le plaisir que retire l'individu de la pratique, les raisons sociales, le maintien de leur santé, la modification du corps et/ou la perte de poids et l'amélioration des compétences. Nous pouvons retrouver dans les résultats ces différentes dimensions. En effet, la notion de plaisir est représentée par l'individu corps-plaisir.
Les notions de maintien de la santé, de modification du corps et/ou de la perte de poids sont représentées par l'individu corps-contrainte car son objectif au travers du rite est de reprendre le contrôle de son corps en perdant du poids par exemple.
Les raisons sociales sont représentées par l'individu corps-utile car son rite se produit parce qu'il évalue l'utilisation qu'il fait de son corps en observant ce que font les autres.

Finalement, dans la section « L'impact des normes sur la volonté des individus », nous avons constaté que les normes pouvaient intervenir dans la pratique sportive de l'individu. Dans les résultats, nous avons pu voir qu'en théorie et en pratique ces normes peuvent être à la fois des freins ou des incitants à la pratique sportive.
La norme perçue par l'individu peut avoir un impact négatif sur sa volonté à pratiquer une activité sportive lorsqu'il ressent la peur de ne pas y correspondre. Par exemple, lorsque l'individu voit la norme en fonction des capacités physiques des autres pratiquants, il peut alors se sentir freiné dans son parcours lorsqu'il estime ne pas correspondre à cette norme car il se voit comme ayant des capacités physiques différentes.
La norme peut également être un incitant à la pratique pour l'individu corps-utile, car son objectif au travers de son parcours est de correspondre à ce qu'il perçoit comme étant dans la norme.

LANCER LA SALLE DE SPORT IDÉALE ?

Grâce aux résultats de l'analyse faite dans la partie précédente, je vais tenter d'imaginer une salle de sport qui pourrait répondre aux besoins des différents profils d'individus et qui permettrait de faciliter le passage du rite en diminuant les freins et en mettant l'accent sur les incitants à la pratique sportive.
Pour ce faire, nous allons revenir sur la pratique de chaque type d'individu et mettre en avant les points d'attention pour chacun.

LA PRATIQUE DE L'INDIVIDU CORPS-CONTRAINTE

Les résultats qui ressortent pour ce type d'individu montrent que la salle de Fitness « standard » low-cost **correspond généralement à ses besoins** mais nous avons vu que certains moments du rite vers la salle de sport peuvent être plus difficiles à traverser.

Pour cette raison, il pourrait être intéressant **d'identifier les éléments qui permettaient de faciliter le passage du rite**. Pour ce faire, les peurs et les freins, identifiés dans l'analyse ci-dessus, vont être des indicateurs auxquels il faudra porter une attention particulière.

Pour rappel, au moment de l'entrée en salle de sport, l'analyse a permis d'identifier les freins suivants pour ce type d'individu :

- **La peur de l'inconnu :** L'individu manque d'informations, il ne sait pas quel comportement adopter dans la salle, quelles sont les possibilités dont dispose la salle et il peine à trouver ces informations.

- La peur de ne pas correspondre à la norme : L'individu a peur de regard des autres membres car il pense ne pas correspondre à ce groupe ou, par son manque d'information et d'expérience, il a peur du ridicule.
- Le corps vu comme un problème : La problématique du corps-contrainte implique que ce corps ne fonctionne plus parfaitement et peut faire défaut à son propriétaire, c'est le fait que le corps ne puisse pas faire ce que l'individu lui demande d'accomplir qui peut freiner l'individu dans son parcours. Et également, le fait que l'individu voit son corps comme « incapable » de pratiquer en comparaison aux autres pratiquants vus comme dans la « norme »

Parmi ceux-ci, le frein qui semble être le plus impactant sur sa pratique est la peur de l'inconnu. Cet inconnu amène la peur de ne pas correspondre à la norme et une vision du corps comme un problème. Pour contrer ces freins, il a été identifié durant les entretiens et lors de l'analyse, que le personnel peut jouer ce rôle d'informateur en accompagnant les membres de la salle, cet accompagnement « imposé » à l'individu lui permet d'atténuer sa peur de l'inconnu car il se sent plus informé et la pratique sportive lui semble moins « abstraite ».

LA PRATIQUE DE L'INDIVIDU CORPS-PLAISIR

Les résultats qui ressortent pour ce type d'individu montrent que la salle de Fitness « standard » low-cost ne correspond pas à ses besoins. En effet, parmi les répondants, 1 personne sur 4 a réussi à terminer son rite vers la salle de sport car il a retrouvé dans cette pratique un moyen de prendre du plaisir. Au final, ce répondant n'a pas souhaité continuer la pratique car, sur le long terme, il a perdu ce que lui apportait cette dimension de plaisir (c'est-à-dire le fait de pratiquer en groupe, avec des amis par exemple).

Pour cette raison, il pourrait être intéressant de revoir entièrement le concept de salle de sport pour correspondre aux besoins de l'individu et lui permettre de réaliser le passage du rite vers la salle de sport.

Dans ce nouveau type de salle de sport, il serait important de répondre à la dimension de plaisir tout en lui apportant le « plus » qu'il cherche au travers de la pratique sportive. Ce « plus » correspond généralement, comme nous avons pu le voir dans l'analyse, au besoin de changement physique ou de routine.

En conclusion, la dimension de sport doit rester intégrée car elle permet de répondre à l'élément déclencheur de son parcours mais elle ne doit pas prendre le dessus sur la dimension de plaisir. Dans ce nouveau concept de salle de sport, il sera important de trouver un équilibre entre ces deux dimensions.

LA PRATIQUE DE L'INDIVIDU CORPS-UTILE

Les résultats qui ressortent pour ce type d'individu montrent que la salle de Fitness « standard » low-cost correspond généralement à ses besoins mais nous avons vu que certains moments du rite vers la salle de sport peuvent être plus difficiles à traverser.

Pour cette raison, il pourrait être intéressant d'identifier les éléments qui permettaient de faciliter le passage du rite. Pour ce faire, les peurs et les freins, identifiés dans l'analyse ci-dessus, vont être des indicateurs auxquels il faudra porter une attention particulière.

Pour rappel, au moment de l'entrée en salle de sport, l'analyse a permis d'identifier différents freins pour ce type d'individu. En effet, l'individu peut se trouver freiner dans sa pratique s'il manque d'informations, si ces informations lui semblent difficiles d'accès ou si l'individu réalise qu'il y a un décalage entre son niveau d'expérience et celui des autres membres de la salle, il a peur du regard des autres car il se sent « en dehors de la norme ».

Nous avons pu voir grâce aux entretiens et à l'analyse que le personnel de la salle peut jouer le **rôle d'informateur en accompagnant les membres,** cet accompagnement « imposé » à l'individu lui permet de percevoir le personnel comme plus facilement accessible.

RÉPONDRE AUX BESOINS DES INDIVIDUS

Grâce aux conclusions qui ont pu être faites lors de l'analyse des entretiens, je vais pouvoir mettre en avant un concept de salle de sport qui pourrait faciliter le passage du rite pour chacun des profils d'individus.

Je vois cette salle de sport comme un endroit où l'objectif du personnel de la salle sera de suivre et d'aider les membres tout au long de leur parcours pour permettre le passage du rite.

Le passage de la phase pré liminaire

Lors de la phase pré liminaire du parcours, des publicités et des indications sur le site web mettront l'accent sur le suivi individualisé apporté par le personnel de la salle. L'individu aura l'information qu'une aide est à sa disposition tout au long de son parcours. Cela lui permettra de diminuer sa peur de l'inconnu.

Il sera également nécessaire d'apporter des informations précises sur la pratique sportive et sur les possibilités qu'offre la salle, c'est-à-dire sur le suivi du client et l'organisation de la salle. L'individu peut alors trouver les informations dont il a besoin, pour exemple, l'individu pourra y retrouver des exemples de programmes de sport adaptés aux objectifs des clients, des informations sur le suivi apporté par le personnel de la salle ou encore des explications concernant le matériel de la salle qui permettent d'informer l'individu sur la façon d'utiliser les machines ou comment se comporter dans la salle.

Il me semble également important de donner la possibilité aux futurs « adhérents » de prendre rendez-vous avec un membre du personnel de la salle. Cela permettrait de confirmer à l'individu qu'un suivi est effectivement réalisé.

Grâce aux différentes informations disponibles sur le site et à la proposition de premier contact, l'individu pourra diminuer sa peur de l'inconnu. En effet, cette peur concerne la majorité des profils d'individus au moment de débuter leur parcours vers la salle de sport.

Le passage de la phase liminaire

Le premier contact

Nous avons pu voir dans l'analyse des entretiens, que la phase liminaire est un moment de bascule pour les individus, il est donc important de comprendre les besoins des individus pour mieux y répondre.

Pour ce faire, au moment où l'individu se rend sur le site web ou sur place, il lui est alors proposé de prendre rendez-vous avec le personnel de la salle. Cet entretien a pour but de comprendre les besoins du client potentiel. Durant ce premier contact, des questions seront posées à l'individu pour permettre de lui proposer un service adapté selon les craintes et les besoins qu'il peut avoir.

Voici une série de questions qui pourraient être abordées lors de ce premier entretien :

- Qu'est-ce que l'individu recherche au travers de la pratique sportive ? Il cherche à passer un bon moment (corps-plaisir), à changer ses habitudes (corps-utile ou corps-plaisir) et/ou atteindre des objectifs physiques ou mentales (corps-contrainte). Cette question a pour but d'identifier le profil de l'individu.
- L'individu a-t-il déjà rencontré des obstacles spécifiques qui l'ont empêché de poursuivre sa pratique sportive soit au moment de démarrer son activité ou au cours de sa pratique ? La peur de l'inconnu, le manque de temps, la peur de se sentir en dehors de la « norme », le manque de motivation au moment de se rendre à une séance d'entrainement, la peur de ne pas être « capable » physiquement, la peur d'utiliser le matériel, etc. Cette question a pour but de comprendre les difficultés que l'individu a rencontrées et pouvoir l'informer et lui apporter une solution.
- L'individu ressent-il certaines réticences par rapport à la pratique sportive dans cette nouvelle salle ? La peur de ne pas être capable, de se blesser, de ne pas se sentir à l'aise par rapport aux autres pratiquants, etc. Cette question a pour but d'identifier les éventuels freins : la norme, le corps, le niveau d'expérience, etc.
- Quel est l'environnement qui correspond le mieux à ses préférences ? soit l'individu voit sa pratique se faire en groupe, dans ce cadre, la pratique de chacun influence celles des autres membres (corps-plaisir) ou de façon individuelle (corps-contrainte et corps-utile).
- Préfère-t-il être accompagné lors de ses séances par une de ses connaissances par exemple ou par un coach ? L'individu souhaite pratiquer avec une connaissance (corps-plaisir) ou se voit-il pratiquer son activité sportive principalement de façon solitaire (corps-contrainte et corps-utile).
- Quels sont les aspects de la pratique sportive qui déplaisent à l'individu ? Les exercices de musculation, le cardio, la pratique en individuelle, le manque de suivi, etc. Cette question a pour but de déterminer les points que doivent être évités dans la pratique de l'individu.
- L'individu souhaite-il pratiquer à des horaires définis ou à n'importe quel moment de la journée ? Si l'individu préfère un horaire défini, quel moment lui semble être le plus propice pour pratiquer ? Cette question a pour but de connaitre les disponibilités de l'individu et de définir s'il a besoin de cette forme « d'obligation » que crée un horaire défini.
- Quelles sont les attentes de l'individu par rapport au personnel de la salle ? Cette question permet au personnel de comprendre le rôle qu'il doit adopter auprès de l'individu et le niveau de suivi à lui apporter.
- Quel niveau d'importance attribue-t-il aux différents aspects de la salle (selon une échelle de 1 à 5 où le 1 représente l'aspect qui est le moins important pour l'individu et le 5 représente un aspect de la salle qui fait partie des plus importants) ?
    - La présence de musique
    - La qualité du matériel
    - L'entretien de la salle/ la propreté
    - Le suivi des coachs

- ❖ L'ambiance avec les autres membres et le personnel
- ❖ Le type de population qui fréquente la salle (tranche d'âge différente, etc.)
- ❖ etc.

- Préfère-t-il être accompagné par un coach sportif lors de ses séances pour apporter un suivi régulier? Préfère-t-il pratiquer avec l'aide d'un coach (corps-plaisir, corps-contrainte ou corps-utile) ou préfère-t-il pratiquer sans avoir de suivi mais souhaite simplement recevoir les informations nécessaires pour débuter la pratique (corps-utile, corps-plaisir ou corps-contrainte)

Une fois l'entretien fait, le personnel de la salle va pouvoir proposer à l'individu les offres qui semblent être les plus adaptées à ses besoins en abordant le budget correspondant à chaque offre.

Les offres de la salle

Pour tenter de correspondre aux différents profils d'individus, j'imagine l'organisation de la salle de sport de la façon suivante :

Cette salle de sport serait séparée en deux zones. La première serait organisée de la même façon qu'une salle de fitness classique où des machines et du matériel sont à disposition. En plus du suivi apporté par les coachs, cette partie de la salle permettrait aux individus de venir pratiquer à tout moment de la journée de façon plus ou moins individuelle. Cette partie de la salle correspondrait donc à des profils tels que l'individu corps-contrainte ou l'individu corps-utile. Ce sont des profils d'individus qui trouvent généralement dans cette organisation de la salle, le moyen de répondre à leurs besoins.
L'ajout d'un suivi par les coachs dès l'arrivée en salle de sport permettrait de diminuer leurs freins en leur « imposant » les informations dont ils ont besoin. Ils se trouveraient alors dans une situation où l'information leur semble plus facilement accessible.

La seconde zone de la salle serait un endroit qui pourrait permettre de répondre aux besoins des individus corps-plaisir. Je vois cette zone comme un endroit où la pratique peut se faire en groupe de 2 à 3 personnes.

Cette partie de la salle serait organisée sous la forme d'un parcours divisé en différentes étapes à franchir par chaque équipe. Pour que ces étapes correspondent aux préférences de chacun, il serait possible de choisir entre 3 variantes pour chacune des étapes. L'individu aurait le choix de se diriger vers des exercices qui demandent de l'endurance, de la force ou de l'agilité.
Pour une étape, nous pourrions retrouver, pour l'endurance un exercice de 10 minutes où les membres de l'équipe doivent alterner entre le vélo, la course à pied et la corde à sauter. Pour la force, nous pourrions retrouver comme variante le tir à la corde où les membres de la même équipe s'affronteraient. Et finalement, pour l'agilité, l'exercice du poirier permettrait d'améliorer l'équilibre.

Le but, pour les pratiquants, au fur-et-à-mesure des séances pourrait être d'améliorer leurs performances en essayant de battre leur propre record de la séance précédente. Les performances peuvent être au niveau du temps mis pour faire l'entièreté du parcours ou pour chaque étape individuellement.

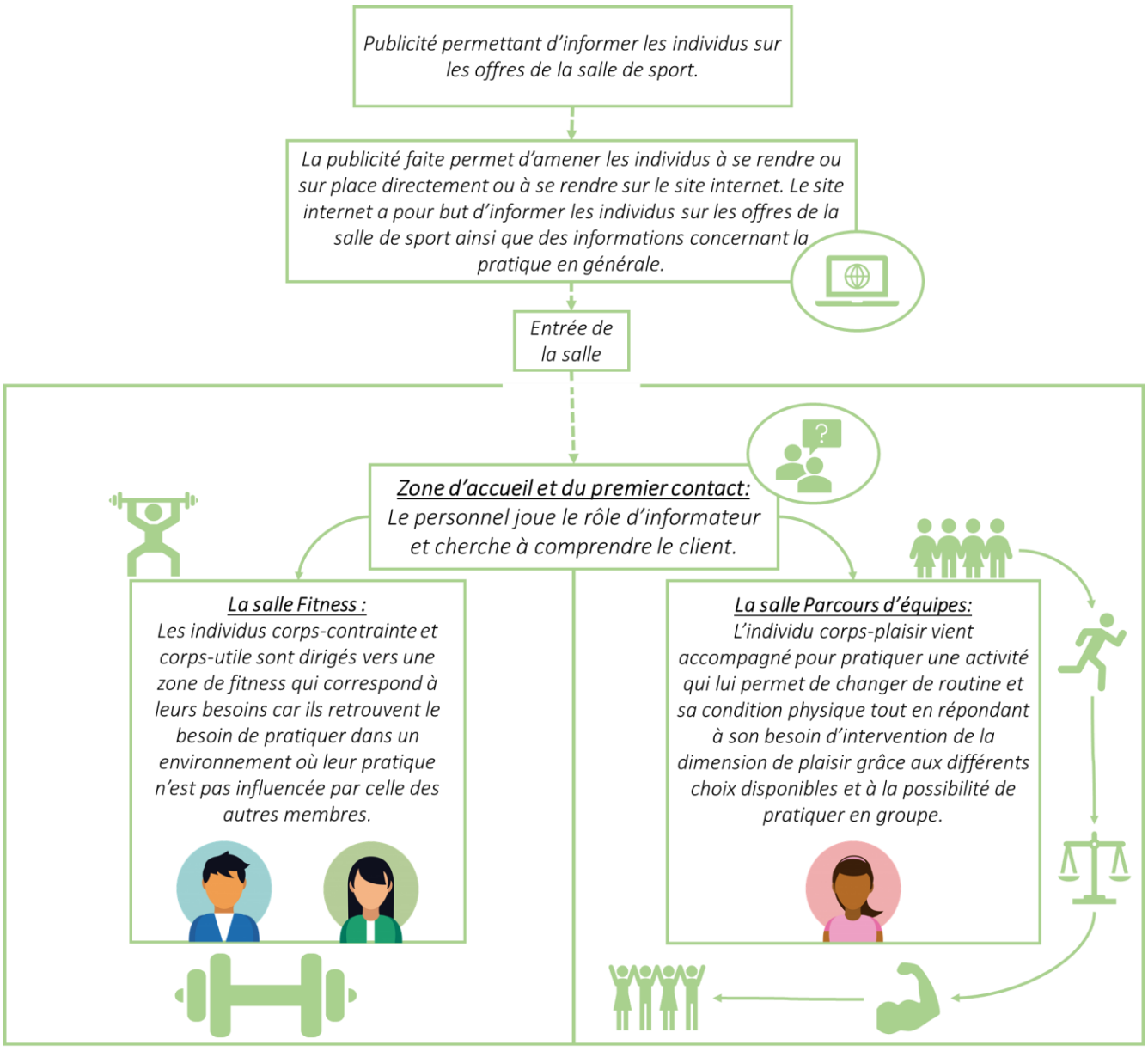
Également, pour permettre d'apporter des changements dans la routine des individus, un jour par semaine l'une des capacités (l'endurance, la force ou l'agilité) serait mise en avant pour permettre aux individus de découvrir de nouvelles façons de s'entrainer. Cela permettrait de créer une dimension de nouveauté dans la pratique sportive.

La phase post liminaire : Le suivi lors de l'après séance

Lors des premières séances à la salle de sport des nouveaux membres, le personnel pourrait apporter un suivi à la fin de chaque séance de sport. Cela permettrait de faire le point sur ce qui a plu et déplu lors de la séance de façon à améliorer la situation pour les prochaines séances.

Pour la seconde zone de « parcours », les différents objectifs définis au fur-à-mesure des séances et le type de pratique en équipe permettraient alors aux membres de trouver différentes motivations intrinsèques et extrinsèques dans la pratique sportive, grâce à la pratique faite en groupe et à la possibilité dont dispose l'individu de faire une pratique qui correspond à ses préférences.
Pour les zones de fitness et du parcours, le suivi apporté par le personnel de la salle permettrait de faciliter l'accès à l'information. Cela diminuerait certains freins de l'individu.

Les individus seraient alors motivés par cette activité sportive, et seraient tentés de continuer sur le long terme, en intégrant le groupe des membres de la salle en pratiquant avec eux et en s'identifiant au groupe.
Le schéma suivant permet de représenter les moments où la salle intervient dans le parcours des individus ainsi que les différentes zones en fonction des différents profils d'individus.



CONCLUSION

Nous sommes maintenant arrivés à la conclusion de mon mémoire, mon sujet de départ était « Les salles de sport : analyse des freins à la fréquentation - Une approche par les rites de passage » ?

L'objectif de mon mémoire était au cours du parcours sportif des individus d'identifier et d'analyser les freins à la fréquentation des salles de Fitness, de façon à les comprendre et à trouver des pistes de solutions pour les diminuer.

Pour répondre à la problématique de départ, Arnold van Gennep me semblait l'auteur idéal à prendre en compte pour sa théorie sur les rites de passage qui me paraissait être la plus adaptée pour l'interprétation du parcours d'un individu.
L'analyse de différents articles et ouvrages m'a également permis de prendre en compte la notion du passage du profane au sacré dans les salles de sport.
Afin de pouvoir vérifier si la partie théorique était en lien avec la partie pratique, mon choix s'est posé sur une analyse sur le terrain grâce à la méthode de l'analyse qualitative par entretiens individuels.

J'ai clôturé ce mémoire par une discussion des résultats qui a permis une comparaison entre les hypothèses posées et les résultats obtenus. Imaginer une piste de solution à la problématique de base me paraissait également important, j'ai conceptualisé une salle de sport en tenant compte des résultats.

Pour réaliser cette analyse, je me suis basée principalement sur la théorie des rites de passage développée par Arnold van Gennep en 1909. J'ai pris comme hypothèse que cette théorie était un moyen d'interprétation du parcours de l'individu vers la salle de sport. Les rites sont vus par A. van Gennep comme un moyen de transformation de la perception que l'individu a de son corps, du monde et de la place qu'il y occupe. Au cours d'un rite, l'auteur identifie 3 étapes qui permettent un passage entre la situation initiale de l'individu, appelée le monde profane, et sa situation finale, appelée le monde sacré.

La première étape est La phase préliminaire, qui est identifiée dans ce mémoire comme le moment où l'individu reconnaît une problématique qui lui donne la volonté de changer. Cette problématique peut être un inconfort ressenti par l'individu par rapport à sa routine, à son physique ou à son état psychologique.

La seconde étape est la phase liminaire, que j'identifie comme le moment où l'individu prend la décision de changer et qu'il décide de se rendre à son premier entrainement.

La troisième étape est la phase post liminaire, que j'interprète comme le moment où l'individu commence à intégrer le monde sacré en s'identifiant au groupe qui le compose. De cette façon, il y a une agrégation à ce nouveau monde.

Pour vérifier ces hypothèses, j'ai réalisé une analyse qualitative par entretiens individuels. Ce type d'analyse a été choisi car elle semblait la plus pertinente au vu du type d'objectifs de la recherche.
En effet, 4 objectifs ont été identifiés pour répondre à la problématique de départ :

1. Identifier les étapes du parcours de l'individu pour comprendre comment s'organise le passage du profane au sacré.
2. Comprendre le ressenti de l'individu à chaque étape de son parcours pour identifier les moments où les peurs font leur apparition et également comprendre comment les différentes phases s'articulent dans son parcours.
3. Identifier les différents freins qui interviennent dans le parcours de l'individu pour comprendre les éléments qui peuvent ralentir ou bloquer son parcours.
4. Identifier les incitants à la pratique sportive pour comprendre ce qui permet de contrer les freins et de motiver l'individu dans son parcours.

La réalisation des entretiens a permis de mettre en avant différents résultats qui montrent que l'individu durant son parcours vers la salle de sport subit un rite de passage de type positif contagionniste. Ce qui nous a permis de voir que l'individu passe par les 3 phases du rite développées par Arnold van Gennep.

Il se trouve en premier lieu dans le monde profane, où il a sa routine. Lors de l'apparition d'une problématique, l'individu ressent l'envie de la régler, ce qui lui permet de quitter le monde profane en entrant dans la phase pré liminaire. Durant cette phase, nous avons pu voir que certains freins pouvaient apparaitre telle que, par exemple, la peur de perdre la routine qu'il avait dans le monde profane, mais que des moyens pouvaient être trouvés par l'individu pour les contrer.

Il réussit alors à entrer dans la phase liminaire qui est de se rendre à sa première séance de sport. De nouveaux freins peuvent également intervenir avant cette première séance, la peur de l'inconnu, de se sentir en dehors de la « norme » et l'obligation qu'il s'impose de chercher des informations. Cette première séance pourra permettre de débloquer cette peur.

En commençant à pratiquer régulièrement son activité sportive et en instaurant de cette façon une nouvelle routine, l'individu réussit à intégrer le groupe des sportifs et à s'y identifier. Ce qui lui permet de se trouver en phase post liminaire.

Ce nouveau monde qui était vu comme « sacré » au début de son parcours est devenu son quotidien, c'est-à-dire le nouveau monde profane.

Nous avons pu voir que les individus subissaient alors une transformation au niveau de leur perception du corps, du monde et de leur place dans le monde.

L'analyse des entretiens a également permis d'identifier 3 profils d'individus ayant chacun un parcours, des freins et motivations différents. En cernant le profil spécifique, il est alors plus aisé de comprendre ses besoins et d'y répondre de la façon la plus adaptée.
Parmi ces 3 profils, nous retrouvons l'individu corps-contrainte, il va chercher au travers de son parcours un moyen de reprendre le contrôle du corps.
Nous avons pu identifier le profil de l'individu corps-plaisir. Durant son parcours, cet individu va chercher un moyen de faire intervenir la dimension de plaisir tout en cherchant à répondre à un besoin de changement.
Finalement, nous retrouvons l'individu corps-utile. Il va chercher à rendre son corps utile en le mettant en activité grâce à une activité physique de façon à correspondre à la « norme ». Il évalue cette utilisation comme étant la meilleure en se référant aux personnes qu'il perçoit comme étant dans la « norme ».

Ces résultats comportent certaines limites. La première étant de regrouper la population selon, uniquement, trois catégories d'individus. Cela ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble de la population. La seconde étant que les individus peuvent se trouver dans différents profils et peuvent changer de profil au cours de leur parcours et de leur pratique. Et finalement, l'analyse se base principalement sur les concepts développés par Arnold van Gennep. Prendre en compte d'autres théories pourrait être riche d'enseignement et permettre un autre éclairage de la problématique exposée dans mon mémoire.

Les différents résultats de l'analyse ont permis de se rendre compte qu'il existe des freins dans le parcours de l'individu mais qu'il est possible de les identifier et envisageable de les contrer en comprenant quels sont ses besoins. Il est alors possible d'y répondre au mieux. L'objectif étant de faciliter le passage du rite pour atteindre plus facilement le monde sacré et donc intégrer la pratique sportive dans son quotidien.

Les résultats ont permis d'imaginer une salle de sport où les besoins des différents types d'individus seraient respectés. Ce concept permet de faciliter le passage du rite car une intervention est apportée, par la salle de sport et son personnel, à différents moments du parcours.

Ces moments ont été choisis de façon à faire face aux différents freins qui peuvent intervenir dans le parcours de l'individu.

En conclusion, je peux émettre le fait que je réponds effectivement à la problématique de ce mémoire, j'ai identifié et analysé les freins importants dans le parcours des différents individus, j'ai pu en ressortir des conclusions qui m'ont permis d'imaginer un concept de salle de sport où le rite de passage serait facilité.

L'implication de ce mémoire dans les sciences de gestion est la possibilité d'apporter aux gérants ou futurs managers de salle de sport des solutions qui permettent de mieux comprendre les clients potentiels pour répondre à leurs besoins de la façon la plus adaptée.

BIBLIOGRAPHIE

ARTICLES

Allain, Mélanie, Vanessa Lentillon-Kaestner, et Fabien Ohl. « Sports de remise en forme, motivations de pratique et troubles du comportement alimentaire », Mouvement & Sport Sciences, vol. 91, no. 1, 2016, pp. 51-63.

Audet, Mélisa, Aurélie Baillot, et Nancy Vibarel-Rebot. « Obésité féminine et activité physique : mieux comprendre les enjeux liés à la stigmatisation », Santé Publique, vol. s1, no. HS, 2016, pp. 127-134.

Clémentine Raineau, « Du rite de passage au souci de soi : vers une anthropologie de la jeunesse ? », Siècles, 24 | 2006, 25-37.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester : University of Rochester Press.

Jarthon, Jeanne-Maud, et Christophe Durand. « Faire du fitness pour construire du féminin ? », Movement & Sport Sciences, vol. 88, no. 2, 2015, pp. 65-72.

Jarthon, Jeanne-Maud, et Christophe Durand. « Faire du fitness pour ne pas vieillir ou pour bien vieillir et rester femme », Staps, vol. 107, no. 1, 2015, pp. 45-61.

Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2010). College students'motivation for physical activity : Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. Journal of Amercian College Health, 54 (2), 87–94

Macia, Enguerran, et Dominique Chevé. « Vieillir en beauté ? Transformations et pratiques corporelles des femmes », Gérontologie et société, vol. vol. 35 / 140, no. 1, 2012, pp. 23-35.

Reichert, F. F. et al. (2007) 'The Role of Perceived Personal Barriers to Engagement in Leisure-Time Physical Activity', American Journal of Public Health, 97(3), pp. 515–519. doi: 10.2105/AJPH.2005.070144.

Sayer A. Why Things Matter to People. Social Science, Values and Ethical Life. Cambridge: Cambridge University Press; 2011. 284 p.

OUVRAGES

De Baynast Arnaud. Mercator, Tout le marketing à l'ère digitale!, 12e édition. Dunod, 2017, 1666 pages

Émile Durkheim, Les Formes élémentaires de la vie religieuse, Paris, 1912.

Goguel d'Allondans, Thierry. Rites de passage, rites d'initiation, Lecture d'Arnold van Gennep, Les presses de l'Université Laval, 2002, 64 pages

Kalika, Michel; Mouricou philippe; Garreau Lionel. Le mémoire de master - 5e édition: Piloter un mémoire, rédiger un rapport, préparer une soutenance. Dunod, 2018, 208 pages

Lejeune Christophe. Manuel d'analyse qualitative: analyser sans compter ni classer (Méthodes e sciences humaines). De Boekc Supérieur, 2019, 155 pages

Mauro PIRAS, Mauro. Archives de sciences sociales des religions. 2004, pp. 139-166

Peuvergne, Claire. Les pratiques sportives des Franciliens, IAURIF, 2003, 55 pages

van Campenhoudt Luc. Manuel de recherche en sciences sociales, 5e édition. Dunod, 2017, 384 pages

van Gennep Arnold. Les rites de passage, A&J Picard, 2011, 316 pages

DOCUMENTS INTERNET

Critizr. Etude qualitative : tout savoir sur l'entretien individuel, 12/07/2016, [https://business.critizr.com/blog/etude-qualitative-tout-savoir-sur-entretien-individuel], 16 Juillet 2020.

Google. Analogie, [https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=analogie+d%C3%A9finition], 25 Mars 2020

HOLMES PLACE. Quelles zones sont à votre disposition dans une salle de sport, [https://www.holmesplace.com/ch/fr/blog/fitness/quelles-zones-sont-a-votre-disposition-dans-une-salle-de-sport], 15 Avril 2020

Journet Nicolas. Les rites de passage, 2001, [https://www.scienceshumaines.com/les-rites-de-passage_fr_1079.html], Mars 2020

Larousse. Fitness, [https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/fitness/33895], 20 avril 2020

Larousse. Principes de plaisir et de réalité, [https://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/principes_de_plaisir_et_de_r%C3%A9alit%C3%A9/183420], 24 Juillet 20

L'internaute. Tabou, [https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/tabou/], 24 Mai 2020

Psychologie sociale. Les normes sociales [https://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/theories/normes/21-les-normes-sociales?fbclid=IwAR2Rl9JoZhWG4acdv5ZRKqF380E6fr45DfLXwVXOlfFfubmpws7WlvQPuv8], 12 Août 2020

Si Group. Etude qualitative, 23/09/2019, [https://www.definitions-marketing.com/definition/etude-qualitative/], 10 Avril 2020

Wikipédia. Arnold van Gennep, [https://fr.wikipedia.org/wiki/Arnold_van_Gennep], 20 Mars 2020

ANNEXES

ANNEXE A : RETRANSCRIPTIONS DES ENTRETIENS

Dans chacun des entretiens qui suivent, se trouvent en gras les interventions de l'enquêteur et le reste représente la retranscription intégrale des réponses du répondant.

RÉPONDANT 1 - MADAME R :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécue par les personnes qui souhaitent pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieure mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Oui en fait je fais du sport dans une salle de sport comme basic fit et puis j'en fais aussi dans une petite salle avec un prof qui donne des cours collectifs.
Depuis combien de temps pratiquez-vous le Fitness ?
Alors par rapport aux cours collectif, j'en fais depuis quelques années en fait, je dirais depuis ma deuxième année de bachelier donc depuis 4 ans. Et pour ce qui est des salles de sport en fait ça fait vraiment très peu de temps que j'ai réussi à sauter le pas pourtant ça faisait vraiment longtemps que je voulais m'y mettre. Du coup ça fait plus ou moins 5 mois.
A quelle fréquence pratiquez-vous ou pratiquiez-vous le Fitness ? Pour ce qui est des cours collectifs, ça dépend un peu des semaines, si j'ai un horaire chargé et si je suis suffisamment motivée mais j'y vais en général 2 à 3 fois par semaines et pendant 1 heures à 2 heures à chaque fois.
Pour la salle de sport, mon objectif est d'y aller deux fois par semaine et j'arrive bien à m'y tenir parce que mon horaire me le permet pour l'instant. Mais bon à cause du confinement c'est sûr que là c'est plus compliqué donc j'ai beaucoup de mal à m'y mettre chez moi parce que je n'ai pas l'équipement et mes objectifs ne sont pas du tout les mêmes entre la salle et chez moi parce que lorsque je vais à la salle, j'essaye toujours de porter des poids de plus en plus lourd, de me dépasser et je tiens une sorte de petit journal pour voir comment j'évolue au fur et mesure des séance mais c'est presque impossible de faire ça chez moi. En plus le sport comme la course, le vélo et tout et bien ça ne me motive pas du tout, je n'apprécie pas du tout en faire donc niveau motivation en ce moment je suis à zéro.
Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? Et bien avant, je n'avais pas beaucoup d'activités, je ne m'occupais pas beaucoup, je regardais des séries. Quand je rentrais de l'école, je regardais directement des vidéos sur YouTube par exemple, j'allais sur les réseaux sociaux en gros.
Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Pour moi les sportifs c'était vraiment un groupe à part que j'admirais et en même ça n'avait presque aucune importance dans ma vie. Je ne sais pas si je suis très claire mais ce que je veux dire c'est que j'étais tellement loin de faire partie de ce « groupe » que je n'y pensais pas spécialement en fait. Et je rigolais beaucoup par rapport au fait que je n'avais pas fait de sport pendant des années, pour moi les cours de gym en secondaire c'était un supplice, je détestais ça donc je faisais en sorte de ne jamais en faire ! Donc j'étais vraiment loin de ce que je pense maintenant.
A ce moment, je ne dénigrais pas les personnes qui en faisaient mais peut-être que dans un sens je ne comprenais pas pourquoi ils pratiquaient, j'avais une sorte de fierté mêlées à de la honte de ne pas avoir fait de sport pendant des années. C'était assez spéciale en fait comme façon de penser et puis je n'avais pas spécialement envie de faire du sport, ça n'avait pas d'intérêt spécifique pour moi à part faire partie de la « norme » peut être sinon je ne sentais pas le besoin de changer en fait.

Comment l'envie de faire du sport est-elle apparue chez vous ? Le truc c'est que ma famille a commencé à s'y mettre et ils ont découvert une chouette salle mais à ce moment je n'avais pas encore de motivation à en faire. En gros, c'était la flemme qui m'empêchait d'y aller et puis je me voyais encore comme la personne qui n'a pas fait de sport pendant des années, je n'avais pas d'objectifs et pas l'envie. C'est difficile de dire quand l'envie est vraiment apparue mais c'est vrai que je commençais à dénigrer mes habitudes. Déjà au niveau de mon alimentation, c'était une catastrophe, je ne mangeais que des « crasses » en fait, pas de légumes, pas de fruit, quasiment que des tartines de nutella en fait et pas de repas complets quoi. Donc je croix que ça c'était vraiment un élément déclencheur parce que je me disais que je n'avais que des mauvaises habitudes donc en changer au moins une ce serait déjà super en fait.

Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ? Mes motivations c'était d'améliorer un minimum mes habitudes, ma façon de vivre, j'avais envie aussi d'avoir une plus « belle » image de moi, j'avais envie de me voir autrement.
J'entends pas dans le sens du physique mais vraiment la façon dont je me représente. Je voulais tenter de me rapprocher d'une meilleure version de moi-même. Bien sûr par rapport à ma perception personnelle de ce qui pourrait être une meilleure version de moi-même.
Aussi ce qui aide à se rendre compte, c'est le fait qu'on commence à s'intéresser à d'autres modes de vie peut-être comme je n'étais pas satisfaite à la base de ce que je faisais et bien il me semble logique qu'on se dirige vers un contenu vers lequel on souhaite tendre. Je ne sais pas si je suis très claire mais ce que je veux dire c'est que je passe beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, sur YouTube notamment et plus j'avais envie de changer plus le contenu que je regardais changeais, je commençais à avoir du contenu qui correspondait de plus en plus à ce que je voulais devenir.
A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Pour ce qui est de la salle avec les cours collectifs, c'est au moment où je commençais à connaitre un peu les chorégraphie, au moment où je commençais à avoir mes habitudes à ce moment j'ai vraiment commencé à sentir que je faisais partie de ce groupe mais pour moi ce type de sportifs est vraiment différent de ceux qu'on retrouve dans les salles de sport comme basic fit en dehors des cours collectifs je veux dire. Parce que les cours collectifs, on n'est pas livré à nous même, on a juste besoin de suivre ce que le coach fait et c'est tout. Tu arrives et tu n'as pas besoin de réfléchir à un programme, à l'heure à laquelle tu arrives, etc. Ce sont les grosses différences pour moi entre les deux types de séances de sport et les deux types de sportifs.
Et par rapport aux salles de Fitness, c'était plutôt à quelle moment pour vous ? Au niveau de la salle de fitness du coup j'ai commencé à sentir que j'en faisais partie quand j'ai surmonté la peur d'utiliser les machines un peu compliqué qu'on a pas vraiment l'habitude de voir tous les jours. Une fois les tapis de courses et vélo elliptiques passé, on entre de le vif du sujet en fait, A ce moment, ça commence à devenir sérieux et donc une fois que j'ai commencé à prendre mes marques et à réussir à aller toute seule et à programmer mon entrainement moi-même j'ai commencé à sentir que je faisais partie de ce groupe en fait même si je trouve que il me reste encore beaucoup de barrières à franchir. Donc là j'arrive à m'identifier à certains groupes dans la salle mais pas à tous parce que dans la zone où on utilise des poids libres, des barres, des altères, je n'arrive pas encore à passer la pas, j'ai peur de me faire mal, j'ai peur qu'on me juge si je ne positionne pas bien et j'ai aussi la peur du miroir en fait. Ce que je veux dire c'est que pour être sûr de bien être positionner, il faut soit demandé à quelqu'un d'observer comment on exécute les exercices, soit se regarder dans le miroir pour juger si l'exécution est bonne sauf que ce sont deux choses très difficiles à faire je trouve pour ma part, il faut avoir le courage de se voir ou pire de demander à quelqu'un de nous observer donc c'est une étape que je ne suis pas encore prête à franchir !
Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? C'est le fait de s'obliger à se déplacer dans la salle, s'obliger à comprendre les différentes machines. Plus on arrive à se déplacer sans se sentir bête plus c'est facile d'aller voir de nouvelles machines. Au début c'est dur parce qu'on n'a pas envie d'avoir l'air bête à chercher la bonne machine, à rester planter au milieu de la salle parce qu'on ne sait pas vers où aller. C'est pourquoi avant

ma première séance, je me suis renseignée sur les trucs à faire. Comment faire un entrainement basique et ça a été un gain de temps énorme, je savais ce que je voulais faire directement en arrivant donc je ne restais pas en plein milieu de la salle complètement perdue à chercher la machine qui correspondait. Donc quand je me suis vraiment décidée à faire mon premier entrainement, j'ai regardé des vidéos YouTube de personnes que je suivais déjà depuis longtemps qui expliquaient les bases sans aller trop dans le détail et aussi des vidéos qui montraient un peu les différentes machines pour savoir vers lesquelles se diriger dès l'arrivée à la salle.

L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Et bien ça dépend un peu, dans un sens c'est super chouette d'avoir des nouveaux vêtements où on se sent bien et plus à son avantage Donc dans un sens c'est aussi une motivation d'avoir de beaux vêtements où on se sent bien. Donc il y a ce fait là et puis aussi le fait qu'on commence à ressembler un peu plus aux influenceurs par exemple. ça m'est arrivé d'acheter des tenue que certains influenceurs qui je suivais portaient donc c'est sûr que je me sentais déjà un peu plus comme eux on va dire.

Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? Oh non pas vraiment, du coup j'avais un peu l'obligation d'y aller parce que j'avais dépensé de l'argent pour mais en soit ce n'est pas le fait d'avoir mon abonnement qui faisait que je m'identifiais plus.

Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? En fait, au début du coup pas du tout parce que je pouvais ressentir une certaine réticence parce que je ne savais pas forcément comment les utiliser et puis par contre une fois que j'ai appris, là je pense que ça change la donne, j'étais plus sure de moi parce que je « connaissais » la machine. Donc oui en fonction de moment, ça m'a permis de me sentir plus sure de moi et plus « partie » du groupe.

Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses durant votre parcours ? Le moment où j'ai eu du mal, c'est quand je suis arrivée, personne ne s'est occupé de moi alors que c'était le première fois que je venais. Le personnel de la salle ne s'assure même pas que tu utilises les machines un minimum correctement donc ça peut bloquer un peu je pense. Si le personnel de la salle proposait un tour de la salle dès l'arrivés des membres pour leur première séance ce serait vraiment top parce que ça permettrai de voir et de se déplacer dans les différentes zones de la salle. ça m'aurait permis d'enlever certains blocages à mon avis. Après je fais du sport dans une salle « low cost » donc c'est logique aussi que ce service ne soit peut-être pas compris dans le prix, ça je le comprends mais je pense que ça pourrait aidé en tout cas.

Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur vous ou votre expérience personnelle ? Hum… pour ce qui est de membres de la salle on voit que certains sont vraiment accessibles par contre pour d'autres c'est très difficile d'avoir e courage de les approcher. En général, il y a toujours bien une personne vers qui on sent qu'on pourrait se diriger. Dans certains cas, on voit même que les personnes viennent directement vers toi quand ils voient que tu es nouvelle ou que tu sembles un peu perdue et c'est super chouette.

Aviez-vous des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? Oui le personnel me semble depuis le début peu accessible en fait. Ils n'ont pas l'aire de chercher à ce que ton expérience à la salle se passe de la meilleure façon, ils ne regardent pas vraiment ce que les gens font dans la salle donc je n'ai pas senti qu'ils étaient très accessibles et que je pourrais me diriger vers eux facilement.

Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Et bien il a vraiment fallu que je me fixe une date et que j'y aille avec quelqu'un que je connais parce que ça m'obligeait à respecter cette date vu que j'avais un engagement envers la personne qui m'accompagnait.

Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Alors pas du tout, enfin je connaissais l'endroit mais ce qui a vraiment été bizarre c'est que j'avais énormément d'appréhension, je m'attendais à pleine de chose. Je ne savais pas à quoi ça allait ressembler. Juste le fait de ne pas savoir à quoi allait ressembler la salle me stressait en quelque sorte. En fait on se fait plein de films, on s'imagine que tous les regards vont se porter sur toi dès que tu passes la porte, on s'imagine que les gens à la salle vont te regarder pendant ta séance comme si il était écrit « nouvelle » sur ton front mais

la vérité c'est que les gens s'en fichent en fait et dès que tu commences ton entrainement tu t'en rends compte directe donc déjà à ce moment-là beaucoup de barrières tombent.
Donc ouais pour résumé, c'est la boule au ventre pendant tout le trajet vers la salle même depuis la veille, on a la boule au ventre et puis après le deux trois premiers exercices, cette boule au ventre est presque entièrement partie.
Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Bah comme je l'ai dit c'est vraiment par rapport à mon hygiène de vie. J'avais besoin d'améliorer au moins un truc dans mes habitudes et le sport me semblait le plus évident en fait. Au niveau de la nourriture je n'étais pas du tout prête à faire des changements donc ça m'a semblé vraiment évident.
Et puis le problème aussi, c'est que mes potes avaient toujours plein de choses à faire et moi je rentrais chez moi et je ne faisais rien de spécial donc j'avais besoin de sentir que mon corps servait à quelque chose en fait.
Avez-vous eu besoin de faire des recherches avant de commencer ? Du coup oui, et c'est surtout en faisant des recherches que ça m'a donné envie de m'y mettre, plus on a envie plus on chercher et plus on cherche plus ça donne envie, en tout cas pour ma part. Donc c'était surtout sur YouTube, sur les réseaux sociaux que je trouvais plein d'infos ou plein de contenu motivant et je suis encore les mêmes comptes maintenant qui continuent de m'informer et de me motiver. ça me permet de ne pas oublier mes objectifs.
Par quels moyens cherchiez-vous des renseignements ? Par YouTube, par les réseaux sociaux donc les influenceurs et puis certaines personnes dans mon entourage qui sont passé par les mêmes étapes que moi en quelque sortes.
Comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? En fait, ce dépend de plein de chose je pense. Pour moi au tout départ avec les cours collectif, c'est parce que ma famille a commencé à en faire que ça m'a donné envie et puis je savais que je n'aimais pas du tout les sport d'équipe, j'en ai toujours eu horreur, c'est pour ça aussi que la gym ce n'était pas trop mon truc pendant les secondaires. Donc peut-être que c'était en quelque sorte une évidence et puis c'est aussi question de facilité. C'est un peu les sports les plus évidents je pense, peut-être les plus faciles d'accès. Moi je vis dans un village donc ça veut dire que si je veux pratiquer un sport vraiment spécifique, je dois faire au moins 25 ou 30 minutes de route. Aussi au niveau budget, ce me semblait être le plus évident.
Comment votre routine est-elle impactée depuis que vous avez commencé le sport ? J'ai l'impression que ça a changé beaucoup de choses en fait. Déjà au niveau de la nourriture, le fait de se mettre vraiment au sport dans ma famille ça a changé la façon de voir les choses. Avant, on ne trouvait pas le temps pour cuisiner, on mangeait des tartines en rentrant de l'école, etc. donc je pense qu'au même moment on a eu l'envie de manger mieux, donc plusieurs jours dans la semaine on aime faire à manger maintenant enfin surtout moi. Je fais à manger pour la famille, c'est quand même plus saint et ça donne envie de faire de mieux en mieux parce que avant ca, je ne savais même pas me cuire un œuf, on faisait des pates bolo autant qu'on le pouvait donc c'est un nette amélioration. Et puis l'avantage de faire du sport c'est que je sens que je fais plein de choses pendant mes journées, je vais à l'école, puis je rentre je fais a manger, je travaille pour l'école puis je vais faire ma séance de sport et en rentrant je sens que ma journée a bien été remplie et c'est quelque chose que j'apprécie particulièrement.
Était-ce une contrainte de mettre en place cette nouvelle routine ? Non pas du tout, ça s'est fait naturellement parce que ça m'a donné envie de changer.
Comment vous voyiez-vous avant de commencer ? Je n'avais pas une super image de moi par rapport à ce que je faisais tous les jours en fait. Je n'avais pas d'occupation particulière, j'avais la flemme. Je me sentais plutôt bien dans mon corps par contre, enfin je n'avais pas de soucis particulier avec mon corps donc ce n'était pas un ressentit au niveau de mon physique que j'avais mais vraiment c'est le fait que je sentais que je ne faisais rien d'important. Je veux dire que je passais juste mon temps à attendre que le temps passe sur les réseaux sociaux et sur YouTube donc c'est plutôt déprimant de se voir comme ça. D'ailleurs ce qui peut être a influencé cette façon de me voir, c'était le fait que tous mes amis avaient des activités, des hobbies en dehors de l'école mais moi je n'avais rien du tout donc je me sentais un peu « nulle » par rapport aux autres. C'est plutôt logique parce que je voyais tous les autres faire plein

d'activités genre des cours de danse, du volleyball et tout ça, du coup je me rendais compte qu'ils avaient des journées bien remplies

Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Au moment où j'avais vraiment eu envie de commencer, là j'avais vraiment eu une façon de voir le sport très différente. Je sentais que ça pouvait vraiment m'apporter quelque chose et qu'en fait c'était plutôt positif de pouvoir s'identifier à ce groupe. Ce que je ne pensais pas spécialement auparavant. C'est le fait de me renseigner sur la diététique, sur le fonctionnement du corps pendant l'activité physique et toutes des choses comme ça qui m'ont vraiment fait changé la façon donc je voyais le sport et les sportifs.

Comment vous décrieriez-vous maintenant ? Je pense que je peux me décrire comme quelqu'un qui pratique une activité sportive régulièrement parce que j'ai des objectifs et parce que ça me procure une certaine satisfaction. Je sens que je fais partie en quelque sort de ce groupe parce que je suis beaucoup plus informée sur le sujet, je le pratique et je sais pourquoi je le pratique et c'est ça aussi qui fait la différence je pense. C'est le fait que je comprends pourquoi je le fais et je sais ce que ça m'apporte. Maintenant et bien j'éprouve du plaisir à pratiquer car je comprends ce que je fais.

Y-a-t-il eu un moment où vous ne vous êtes pas senti légitime pour vous identifier aux membres d'une salle de sport ? Oui quand je me compare à certains groupes de la salle, comme je l'ai dit un au début de l'interview, ceux qui arrivent à utiliser les haltères, les barres libres et tout ca… hum.. Je n'arrive pas encore à m'identifier à eux. C'est le même chose pour les personnes qui sont vraiment callé dans le domaine. Ce que je veux dire c'est que beaucoup suivent un régime stricte, des séries d'exercices avec des répétitions précises pour être au maximum de leur performances mais pour moi je ne peux pas du tout m'identifier à ces groupes là parce que pour moi c'est encore un niveau au-dessus et pour l'instant vu mon niveau je ne sens pas encore le besoin ni la force de comprendre ne profondeur toutes les notions, ça demande vraiment beaucoup d'efforts et de motivation pour suivre ce type d'informations et de créer un programme puis de le suivre à la lettre.

Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Au tout début, au moment où ma famille a commencé à reprendre le sport, je ne me sentais pas prête à laisser tomber cette image que j'avais de moi. En fait c'était un peu comme une facette de moi qui allait être complètement changée. J'étais la personne qui n'aimais pas le sport (enfin qui pensait ne pas aimer), qui ne voulait pas en faire et qui riait de sa condition physique. Donc c'était déjà dure de laisser tomber cette image je pense. Et puis c'est la peur du ridicule quoi qui vient. Un truc qui m'a toujours extrêmement mis mal à l'aise, c'est le fait que quand je fais du sport, je me transforme en tomate, je deviens toute rouge. On m'a souvent fait des réflexions par rapport à ça donc c'était quelque chose que j'avais peur de devoir y faire face.

Et au moment de chercher des infos, est-ce que vous avez aussi eu des freins qui sont intervenu ? hum oui oui je pense qu'à un moment il y a un trop plein. A un moment à force de m'informer sur ce sujet tous les jours, j'avais plein d'infos dans tous les sens et ça devenait de plus en plus technique et c'est à ce moment que j'abandonnais tout pendant un certain temps car ça allait beaucoup trop loin pour moi et trop précis.

Ensuite lorsque vous êtes arrivée dans votre salle de sport, est-ce qu'il a pu arriver aussi des événements qui ont pu vous freiner ? Oui et bien après avoir commencé le cours collectifs, la difficulté était que je n'avais pas encore assez de volonté, j'avais vraiment peur de la salle de fitness parce que peur du ridicule, on ne sait pas à quoi s'attendre, on est livré à soit même et les regards en tant que femmes je pensais qu'ils auraient été beaucoup plus insistant qu'en réalité en fait. Donc c'est beaucoup de peurs pour pas grand-chose finalement.

Y a-t-il des choses qui peuvent vous démotiver à certains moments ? Ce qui peut encore me démotiver maintenant, c'est la flemme ! Quand il fait froid en hiver, quand il pleut, qu'il fait noir, que je n'ai pas passé une très bonne journée. C'est toutes ces choses qui vont me démotiver. Et puis des fois, j'ai juste pas le temps mais bon quand on a envie je pense qu'on a toujours le temps en soit.

Auriez-vous aimé commencer plus tôt ? Oh oui j'aurai vraiment aimé commencé plus tôt, j'aurai déjà pu atteindre certains objectifs, j'aurai pu me sentir fière de moi depuis plus longtemps. Et puis je me

suis super fière maintenant d'arriver à faire ca, à rester motivée, le fait d'arriver à se fixer des objectifs et d'arriver à les atteindre c'est hyper motivant donc on a toujours envie d'aller plus loin.
Comment avez-vous fait pour empêcher certains freins, quand il y en a eu, de vous bloquer ? C'est difficile à dire, je pense que c'est vraiment un déclic qu'il faut avoir. Et de temps en temps dans l'année à différentes période, on est moins motivé, on n'a pas envie et donc faut aussi respecter ces moments où on n'est pas motivé sans pour autant laisser place à la flemme.
Du coup y a-t-il des choses qui vous ont aidées surmonter certaines peurs ou freins ? Pour moi ce qui m'a permis de surmonter certaines peurs c'était le fait d'avoir quelqu'un vers qui me tourner. C'est une personne qui a déjà l'expérience de la salle, que je connais et qui m'a aidé à franchir toutes les étapes en fait. On s'est fixé une date, on s'est dit qu'on faisait un premier entrainement ensemble pour découvrir les différentes machines, comprendre comment ça fonctionne et tout. Et puis au fur et à mesure des séances, j'ai réussi à me motiver sans une aide extérieure. Et puis ce qui est important c'est de sentir que tu es avec quelqu'un qui va t'aider à repousser tes limites ou en tout cas une personne qui est dans la même optique que toi
Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ? Maintenant ce qui me pousse c'est l'objectif de me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps, de me sentir fière de moi, de repousser mes limites. J'ai envie de voir ce que je suis capable de faire et aussi il y a l'objectif de voir le corps changé. Ce qui m'a motivé dès les premières séances, c'est le fait que les premiers changements physique peuvent se remarquer très vite donc ça c'est super et puis on voit qu'on porte de plus en plus lourd, qu'on teste de nouvelles choses donc c'est très gratifiant d'atteindre ses objectifs petit à petit.
Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ? Et bien c'est sure que le fait d'imaginer ce à quoi je pourrais ressembler, ça m'a vraiment motivé. C'était un de mes objectifs d'avoir un corps un peu différent donc oui j'imaginais mon « idéal » et ça motive vraiment.
Ok, super merci beaucoup. Maintenant, nous allons passer aux question socio-démographiques. Donc vous êtes une femme je présume ? Oui je suis une femme
Quel âge avez-vous ? J'ai 22 ans
Quel est votre profession ? Je suis étudiante et j'arrive au bout de mes études.

RÉPONDANT 2 - MADAME L. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieure mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport ? Oui, je fais plusieurs fois par semaine du sport en salle, Ubound, zumba et sangles. Avec le confinement, j'ai dû arrêté pendant quelques semaines mais j'espère pouvoir reprendre dès que c'est possible.

Depuis combien de temps pratiquez-vous le Fitness ? ça fait pas mal d'années, heu je pense plus ou moins 6 ans. Mais au départ, c'était 1 à 2 fois par semaine et depuis un peu plus de 2 ans, c'est en moyenne 3 à 4 fois semaine.

Ok, est-ce que vous pouvez me parler de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? Hum.. en fait, je passais énormément de temps sur mon PC, pour gérer mon job. Et je passais aussi plus de temps à flâner ou à regarder la TV

Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Pas une idée précise, mais c'est vrai que quand j'imaginais les sportifs, je voyais d'un côté l'athlète qui fait un marathon et qui se prépare pendant des mois et de l'autre côté, le sportif qui fait de la salle pour uniquement se muscler et paraître.

Pas vraiment une image positive ou négative.

Comment s'est déclenchée l'envie de faire du sport ? Déjà dans ma jeunesse, j'étais plutôt sportive, j'ai fait pas mal de compétition en natation et ensuite avec la vie professionnelle et familiale, j'ai perdu cette habitude, cette envie de faire du sport. Je pensais ne plus avoir de temps ou je n'avais plus l'envie de dépenser du temps. Ma priorité était ma famille et mon job.

Et à un moment, en vieillissant, j'ai commencé à avoir pas mal de douleurs diverses et variées, ça m'a fait flipper et je me suis dit que si ça continuait comme ça à 60 ans, je ne saurais plus bouger et j'aurais de gros soucis au niveau de la santé. Être en bonne santé et se maintenir en forme sont les raisons principales. Le fait également de faire cette démarche avec une amie a été également un point de départ pour démarrer le sport.

Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ? Vraiment en y réfléchissant, c'était vraiment le fait de pouvoir me maintenir en forme et de rester active le plus longtemps possible. On sait tous que le sport est un élément hyper important pour éviter certaines maladies comme les problèmes cardiaques.

A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Très rapidement je me suis sentie à l'aise, j'ai rencontré un petit groupe de filles avec lesquelles je me suis bien entendue, et ça a certainement permis que je puisse m'intégrer très rapidement dans ce petit cercle.

Mes filles ont également été un moteur important, elles m'ont suivie également dans ce cheminement.

Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? Le premier évènement était très particulier, c'est à l'occasion de la préparation d'un mariage, que j'ai commencé à faire de la Zumba, c'est à ce moment-là que j'ai découvert ce « sport » et cela a été également un déclencheur, je pensais, à l'époque ne pas du tout aimer ce sport, mais finalement, au fil du temps, c'est une discipline que j'adore et que je manquerais pour rien au monde.

L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Oh oui, c'est super chouette d'avoir une nouvelle garde rode, d'avoir plein de vêtements de sport pour se sentir bien pendant les cours. Donc ça me motive vraiment d'avoir ces vêtements dans ma garde rode. Et puis on se sent un peu comme les autres sportifs en soit.

Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? Non pas vraiment, c'est juste que c'est une étape à passer mais c'était dans la continuité en soit, ça ne m'a pas bloqué du tout de devoir en faire un non plus.

Par rapport à l'utilisation des équipements, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? Non pas du tout, quand je suis arrivé dans la salle où je vais actuellement, on m'a tout expliqué directement et puis ce ne sont pas des équipements difficiles à utiliser donc non pas vraiment.
Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses à certains moments ? Non, car je pense que j'ai toujours eu le soutien et l'accompagnement soit de ma famille ou du groupe de sportives avec lesquelles j'ai commencé le sport.
Et pour au niveau de pratique sportive plus généralement ? Non au niveau du sport en générale, je ne me suis pas vraiment posée de questions particulières.
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre expérience ? Oui, certainement, le premier coach de Zumba a certainement été un déclencheur, son dynamisme et sa motivation étaient vraiment communicatifs.
Ensuite les 2 coachs actuels ont su continuer à me donner l'envie, il y avait d'une part l'orientation et le choix du type de sport à faire mais surtout de nouveau leur motivation et leur envie sont vraiment communicatives et ont vraiment été des moteurs pour continuer.
En plus, ils se dirigent directement vers les nouveaux arrivants pour leur expliquer les bases pour que leurs séances se déroulent bien donc c'est vraiment top, ils sont très disponibles.
Aviez-vous des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? Non, les 2 coachs étaient très abordables et sympas. Très facile à aborder quelques soit les types de questions posées.
Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Il y a eu plusieurs phases, mais la principale, c'était il y a 4 ans. J'ai commencé à ce moment les premiers cours de zumba avec une amie.
Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Non, j'avais entendu parlé de cette petite salle, mais je ne la connaissais pas. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre.
Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? L'accueil a été vraiment sympa, la coach m'a mis très vite à l'aise, mais surtout, je n'y suis pas allée seule, une de mes filles m'y a accompagnée. Comme c'était un cours de Zumba, j'avais un peu peur de ne pas pouvoir suivre le rythme ou les mouvements mais en même temps, j'avais vraiment envie de changer et de bouger.
Aviez-vous des peurs à ce moment ? Mon sentiment était double, à la fois pas à l'aise à cause du regard des autres, est-ce que j'avais la bonne tenue, quel âge avait le groupe, comment allais-je être accueillie, mais finalement tout s'est super bien passé. Je me suis vite rendue compte que les peurs disparaissaient rapidement. C'est surtout de l'appréhension en fait.
Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Il n'y avait pas beaucoup d'autres solutions, si je voulais rester en forme et en bonne santé, à part le sport, je ne voyais pas bien ce que je pouvais faire d'autre. C'était pour moi un évidence, il fallait juste que je me donne du temps.
Quel a été l'élément déclencheur qui vous a décidé à vous tourner vers le sport ? Le fait de vieillir et de ne potentiellement plus pouvoir être active et présente pour ma famille, ça m'a fait peur. Le fait de rester en bonne santé pour pouvoir être là pour mes enfants et mon mari.
Vous êtes-vous renseigné avant de commencer le sport ? J'ai fait pas mal de recherches, j'ai essayé plusieurs salles, mais chaque fois, il y avait un problème, soit le coach s'est arrêté, soit la salle était peu propice, soit la population ne me correspondait pas du tout.
Et c'est il y a 4 ans que j'ai trouvé cette petite salle proche de la maison. C'était un critère indispensable pour me permettre de gagner du temps au niveau des trajet entre mon domicile et la salle.
Par quels moyens avez-vous cherché des infos ? La première démarche a été d'aller voir dans mon village, les activités existantes, il y avait très peu d'activités qui correspondaient à mes envies. J'ai essayé mais sans être convaincue.
Ensuite j'ai entendu parlé via un membre de la famille qu'il y avait une petite salle sympa avec 2 coachs sympas, c'est ce qui m'a décidé à aller voir leur site.
Je me suis rendu compte qu'il y avait pas mal d'activités différentes qui pouvaient correspondre à mes envies.

Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? Au départ, difficile de faire un choix, j'avais juste envie d'un sport où la musique était présente, et je voulais absolument un coach pour m'aider à démarrer et je voulais que ce soit FUN et pas dirigé sur la musculation.
C'était vraiment les critères les plus importants pour moi. Et finalement, c'était la bonne formule.
Comment avez-vous fait votre choix de salle de sport ? ça c'est fait naturellement, je me suis directement bien sentie dans cette salle de sport, j'y ai trouvé, du fun, de la musique, des gens sympas, des activités chouettes et des coachs très cools. Et puis à chaque fois je me rendais sur les lieux pour un peu voir ce que ça pouvait donner avant de commencer.
Qu'avez-vous changé dans votre routine depuis que vous avez commencé le sport ? Ma routine a complètement changé, je prends le temps pour faire le sport sans me poser la question. J'ai retrouvé l'énergie et l'envie de bouger. Je suis beaucoup moins sur mon PC et cela n'a pas eu d'impact sur mon job, que du contraire.
Comment vous voyiez-vous avant de commencer ? Inactive, pas très sportive et pas trop bien avec mes kilos en trop.
Comment décririez-vous la personne que vous étiez avant de commencer le sport ? Plutôt très active pour le boulot mais peu présente pour la famille. Toujours des timings à respecter et des mails à envoyer. Mais je me trouvais comme engourdie et je ne me sentais pas en grande forme et j'étais tout le temps fatiguée.
Sauriez-vous expliquer l'état d'esprit dans lequel vous étiez avant de commencer le sport ? J'avais envie de changer, mais je ne savais pas quand, comment et si j'étais capable de prendre du temps pour faire du sport.
C'était plutôt un état d'esprit où ça faisait un moment que je me voyais vieillir et avoir de plus en plus de difficultés à bouger et à avoir envie de bouger. Donc je manquais vraiment de motivation, il y avait une envie mais ce n'était clairement pas assez fort pour me motivé
Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Non, pas vraiment, j'avais déjà une idée assez claire du sportif, comme j'avais fait pas mal de sports lorsque j'étais plus jeune.
Ma perception n'a pas changé, sauf que maintenant je me suis rendue compte que le sport n'est pas uniquement destiné aux jeunes mais que n'importe qui peut ou est capable de pouvoir se mettre en marche et faire un sport adapté à son âge, à sa morphologie et à son envie.
A ce moment-là, comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui sont déjà inscrits ? Lorsque je me suis inscrite, je ne me suis absolument pas sentie en-dehors des membres de la salle, je me suis sentie directement intégrée et je me suis tout de suite identifiée à une partie du groupe. Bon bien sur avant la première séance j'avais certaines appréhensions, comme on en a parlé un peu plus tôt.
Comment vous décririez-vous maintenant ? Je me sens plus en forme, j'ai perdu quelques kilos, j'ai retrouvé du souffle, et j'ai l'impression d'être beaucoup plus active qu'auparavant. Je pense que j'ai une image de moi beaucoup plus différente, j'ai une image plus positive de moi. Je me sens tout à fait intégrée et identique aux autres membres de la salle. Je me sens maintenant plutôt sportive et active.
A partir de quel moment avez-vous commencé à sentir que vous faisiez partie de ce groupe ? Très rapidement, je me suis sentie à l'aise dans une partie du groupe. D'ailleurs, nous nous voyons maintenant en dehors de la salle de sport.
Je me sens tout à fait légitime de participer aux différentes activités proposées par la salle.
Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Au départ, il faut garder la motivation et oser prendre l'initiative de rentrer dans la salle, c'est je pense, pour moi, l'action qui a été la plus difficile. J'ai reculé très régulièrement la première fois en trouvant des excuses, trop de boulot, trop de ceci, trop de cela.
J'ai commencé par une activité par semaine, mais très vite j'ai enchainé et j'ai commencé plusieurs essais pour différentes activités sportives.
Finalement, il y a eu très peu de moments où j'ai eu des freins. Le moment vraiment important c'est le moment où on se décide à franchir cette étape de la première séance je pense.

Et au moment de faire des recherches, qu'est-ce qui a pu vous freiner ? Au moment de chercher une salle et bien ce n'était pas vraiment simple et c'est ça aussi qui m'a fait repousser le moment, je ne trouvais pas une activité qui me correspondait complètement. Dans la salle où je vais maintenant, c'est vraiment l'ambiance, les différents cours et horaires proposés qui font que je suis motivée et que je le reste. C'est très varié donc j'y trouve mon compte.
Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Les excuses bidons, trop de travail, trop fatiguée, pas envie, trop grosse, trop vieille.
Y a-t-il des choses qui ont pu vous démotiver ? Si j'arrête pendant quelques semaines, par exemple pendant les vacances ou avec cette période de confinement, il y a un risque. Dès que je vais pouvoir redémarrer, ce sera à 200 %
Et puis c'est sûr qu'à certaines périodes de l'année c'est plus compliqué de rester motivé mais à ce moment je préfère m'obliger un maximum, sans me surmener bien sûr mais je me force parce que je sais que lorsqu'on commence à céder à cette « flemme », c'est difficile de se remettre dedans donc je garde mes horaires comme d'habitude
Auriez-vous aimé commencer plus tôt ? Oui, si c'était à refaire, je commencerais plus tôt. Mais finalement, c'est que c'était peut-être le bon moment.
Comment avez-vous fait pour empêcher vos peurs de vous freiner ? Je pense que l'envie était plus forte que la peur. Et c'est cette motivation et cette envie qui ont permis de continuer. J'ai aussi toujours été aidée et accompagnée par ma famille.
Et puis le fait de commencer avec quelqu'un ça aide énormément, c'est histoire de faire la première séance et après que j'y aille seule ou avec quelqu'un ça ne change pas grand choses pour moi au niveau des peur je veux dire. Parce que c'est sûr que d'être accompagné c'est toujours plus motivant ! Mais être seule ne m'empêche pas du tout et ne me freine pas à aller faire ma séance.
Qu'est-ce qui vous a poussé à commencer ? A un moment donné, on en a marre de ne rien faire, de rester le dimanche dans son fauteuil en regardant la TV, d'être trop sur son PC pour finalement ne pas être satisfaite.
J'avais envie d'autres choses, j'avais envie de pouvoir faire autre chose.
J'avais envie de me remettre en forme et de me sentir bien.
Qu'est-ce qui vous pousse à continuer encore maintenant ? Le même sentiment de bien-être après le sport, de se sentir en forme, de faire des activités en famille, d'être avec un groupe sympa … hum … L'ambiance y est peut-être aussi pour beaucoup.
Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ? Oui plutôt parce que j'avais l'objectif de me sentir en meilleure forme comme je sentais que je commençais à vieillir en soit donc oui le fait de s'imaginer autrement, je pense que ça a été une motivation pour moi.

Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent de retourner à la salle pendant un certain temps ? Oui, le confinement, c'est pour moi une épreuve. Nous verrons à la sortie, mais mon objectif sera de retourner dès que possible et de continuer.
Sinon en dehors de cette période particulière, comme je l'ai dit il y a des moments où on n'est moins motivé, comme en hiver par exemple mais j'essaye toujours de trouver la motivation parce que lorsqu'on s'arrête c'est toujours plus compliqué de recommencer.
Ok oui je comprends, et bien nous arrivons au bout de l'entretien. Maintenant, nous allons passer aux questions par rapport aux critères socio-démographiques. Donc vous êtes une femme, c'est bien ça ?
Oui je suis une femme
Quel âge avez-vous ? 54, enfin bientôt 55
Quel est votre profession ? Je suis manager dans une société pharmaceutique. Je gère une équipe de délégués

RÉPONDANT 3 - MONSIEUR P. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Non je ne pratique pas de sport en salle, mais j'en ai déjà fait. Au tout début quand ils ont lancé le « basic fit » dans ma région, un peu comme tous les jeunes de mon âge je me suis dit que j'allais essayer pour me sculpter un corps d'athlète ! Mais sans grand succès car après quelque mois je n'avais plus aucune motivation. Donc en soit oui j'ai déjà eu l'objectif de pratiquer du sport en salle mais il faut aussi dire que ce n'est pas toujours évident tout seul.

Pendant combien avez-vous pratiqué le Fitness ? Pendant quelque mois après ça je n'ai plus été assez motivé et n'y suis jamais retourné. Maintenant je fais du volley et chaque semaine je me retrouve avec mon équipe.

A quelle fréquence pratiquiez-vous le Fitness ? Au tout début je pense que j'étais à 2 fois semaine il me semble et pars la suite je suis tombé à 1 seul fois semaine

Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? Pendant mon temps libre j'aimais bien jouer au jeux vidéo ou encore surfer sur le net et c'est encore le cas aujourd'hui. Aussi je fais actuellement du volley et on aime bien discuter de tout et de rien avec mes amis avant de se lancer dans nos entrainements.

Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Heu, c'est-à-dire que je fais du sport depuis tout petit et donc du coup l'image que j'avais avant de faire du sport … je ne sais pas trop, je n'y ai jamais vraiment réfléchi à cette époque. Comme j'ai toujours pratiqué une activité sportive en dehors de l'école, je ne me suis jamais vraiment posé la question parce que j'ai fait de la boxe, du basket, du volley et plein d'autres choses donc je me suis toujours vu comme quelqu'un qui pratique du sport donc comme quelqu'un de relativement sportif.

Avez-vous eu un déclencheur qui vous a poussé à vous lancer dans le sport ? Comme j'ai toujours fait du sport au début j'imagine que c'était principalement pour faire évacuer l'énergie que j'avais en tant qu'enfant et puis au fur et à mesure des années, c'est devenu vraiment un hobby. J'aimais juste le fait de faire tel ou tel activité physique, ce n'était peut-être pas forcément pour me dépenser mais l'objectif principal était de faire quelque chose que j'aime comme ça aurait pu être le cas pour une autre activité comme la musique en soit.

Et pour ce qui est de la salle de sport en général, qu'est-ce qui vous a donné l'envie de commencer ? Ici quand je me suis dirigé vers la salle de sport de ma région, je croix que c'est vraiment à cause de la nouveauté. Tout le monde en parlait et tous mes potes ont eu envie de s'y mettre donc c'était super chouette de me dire que j'allais faire un nouveau truc avec mes amis mais avec l'objectif d'avoir un changement physique mais sans plus quoi, ce n'était pas vraiment précis. Donc voilà maintenant mon objectif principal quand je fais du sport c'est vraiment de m'amuser avec mes amis.

A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Jamais, je ne me suis jamais vraiment identifié au sportif de ma salle. Je faisais vraiment ça pour m'occuper et passer du temps avec mes amis, je n'avais pas d'objectifs précis et des séances vraiment définies à l'avance donc je ne pense pas que je correspondait au profil du sportif type d'une salle de fitness.

Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses à un moment ou un autre ? Non pas vraiment. Dès que j'avais une question, ce n'était pas compliqué pour moi de me diriger vers quelqu'un qui s'y connaissait en fait, j'avais plein d'amis qui étaient là donc je n'ai pas eu de soucis à ce niveau.

Le personnel ou les membres de la salle ont-ils influencé votre expérience à la salle de sport ? Le personnel pas vraiment sur le peu que je suis resté je n'ai vraiment pas eu beaucoup de contact avec eux, mais certains membres oui, des amis plus expérimentés mon déjà conseillé sur quelques exercices à réaliser et la plupart du temps ils me répondaient sans problème.

Donc oui à certains moments j'avais besoin d'aide on va dire mais c'était vite réglé parce que j'étais bien entouré et je n'avais pas besoin de me tourner vers un membre de la salle que je ne connaissais pas ou vers le personnel de la salle.
Avez-vous eu des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? Honnêtement c'est drôle mais ça ne m'est même pas venu à l'esprit de demander au membre du personnel et en ce qui concerne les membres de la sale je n'ai demandé qu'a des personnes que je connaissais parce que c'était beaucoup plus simple pour moi.
Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Au tout début de l'ouverture du basic fit je devais avoir 16-17ans il me semble.
Est-ce qu'il y a quelque chose qui vous a vraiment poussé à y aller pour la première fois ? Hum … c'est vraiment le fait de la nouveauté qui m'a pousser à y aller je pense car ça a pousser mes amis à commencer et donc moi aussi.
Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Oui tout le monde en parlait il me semble qu'il y avait même eu un article dans le journal mais je n'avais jamais été sur place, je ne savais pas à quoi m'attendre mais en même temps je ne me suis pas vraiment posé de questions.
Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? Honnêtement j'ai vécu ça normalement je n'étais pas spécialement stressé j'étais avec des amis, c'était exactement ce à quoi je m'attendais.
Avez-vous ressentis certaines peurs ou réticences pendant cette première fois ? Non, à aucun moment j'ai vraiment eu une certaine réticences ou des peurs.
Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Si on parle de la salle de sport en générale et bien c'est surtout parce que j'ai toujours pratiqué du sport de plein de façon différentes. Je me suis dirigé vers la salle de fitness parce que je ne trouvais rien d'autres qui pouvait me correspondre dans ma région. Donc ce qui m'a donné envie d'y aller c'est vraiment ça et le fait de la nouveauté et d'en faire avec mes amis.
Avez-vous eu besoin de faire des recherches avant de commencer ? Non en tout cas au tout début non, mais pour la suite quand j'ai commencé à vouloir tester un peu de tout (tennis, basket, boxe) alors quelques recherches sur internet pouvaient m'indiquer et m'aider à savoir où je pouvais pratiquer les sports que je voulais. Mais à part pour trouver un endroit je n'ai pas eu besoin de faire des recherches particulières. Et si je connaissais quelqu'un qui pratiquait le sport en question et bien je me tournais vers lui directement sans trop me poser de questions quand il me manquait des infos. Et puis je ne me posais pas vraiment de question pour mon premier entrainement, j'étais bien entouré donc je n'ai pas eu besoin de réfléchir ou de me renseigner sur les trucs à faire pendant ma séance.
Avez-vous eu besoin de faire des recherches pour trouver la salle ? Non parce que tout le monde parlait de cette nouvelle salle qui venait d'ouvrir et j'ai choisi cette salle de sport naturellement à cause de la nouveauté et de la proximité tout simplement.
Comment décrieriez-vous la personne que vous étiez avant de commencer le sport ? C'est difficile à dire parce qu'il n'y a pas vraiment de changement en fait.
Comme je fais du sport depuis que je suis tout petit et que je n'ai jamais vraiment arrêté, je n'ai pas eu de changement dans la façon de me voir. En plus je n'ai pas pratiqué le Fitness pendant très longtemps donc je pense que ça n'a pas eu le temps d'avoir un impact sur la façon dont je me vois.
Sauriez-vous expliquer l'état d'esprit dans lequel vous étiez avant de commencer le sport ? En fait dans le même état d'esprit que maintenant, j'ai toujours envie de faire du sport et j'ai principalement envie de passer du temps avec mes amis donc pas grand-chose a changé… Ouais j'ai juste envie de m'amuser en fait.
Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Non ma vision des choses a toujours été la même à ce sujet-là
Comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui sont déjà inscrits ? Comme un petit nouveau, je sentais que je n'avais pas forcément les même objectifs et les mêmes motivations que les autres membres de la salle

Parveniez-vous à vous identifier à ce groupe de sportif ? Non je m'identifiais pas du tout aux autres sportifs. Je pense que j'arrivais pas à m'identifier car je ne suis pas resté assez longtemps et je n'avais pas les même objectifs.
Comment vous voyez-vous maintenant ? Exactement comme au début, je ne me sens plus sportif. Je me vois juste comme quelqu'un qui a envie de se dépenser en s'amusant. C'est le plus important pour moi
Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Le fait qu'il n'y avait pas de salle tout près de chez moi, ça c'est sûr que c'était un gros frein, c'est la proximité des salles de sport.
Et par la suite, il y a-t-il eu de nouvelles choses qui ont pu vous freiner ? En fait, au fur et à mesure des séances, je ne me sentais pas forcement bien ou alaise et en plus de moins en moins d'amis allaient à la salle. Ducoup je n'avais pas envie d'y retourner. Je n'aimais pas faire des séances seuls donc ce qui m'avait motivé à commencer n'était plus là donc je n'étais plus du tout motivé, c'est logique.
Pensez-vous que vous auriez pu commencer plus tôt ? Je ne pense pas car il n'y avait rien prêt de chez moi.
Auriez-vous aimé commencer plus tôt ? Oui peut être que j'aurai aimé commencer plus tôt, pourquoi pas, peut être que dans d'autre conditions j'aurai plus apprécié d'expérience mais si c'était à refaire, je le referai de la même façon parce que ça correspondait à ce que je voulais à ce moment-là. Et puis ce qui me motivait n'était plus là donc je n'avais plus de raison de continuer donc je ne sais pas si j'aurai eu envie ou pas de commencer plus tôt.
Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ? Maintenant je fais du volley et ça me motive parce que je suis avec mes mais, on s'amuse, on se dépense. Et puis j'aime bien les sports d'équipe, la compétition donc je pense que c'est peut-être quelque chose que je ne retrouvais pas dans les salles de Fitness.
Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent faire du sport pendant un moment ? Pour ce qui est du Volley, oui parfois le manque de temps à cause des cours. Dans certains cas c'est impossible pour moi de participer aux matchs parce que j'ai cours en même temps comme je suis des cours en horaire décalés mais sinon pas vraiment, des fois j'ai juste pas envie mais généralement je suis toujours motivé à y aller.
Super merci pour toutes ces réponses. Si vous le voulez bien, on va pouvoir passer aux questions en rapport avec les critères socio-démographiques donc l'entretien est presque termine.
Donc vous êtes un homme ? Oui je suis un homme
Quel âge avez-vous ? J'ai 22 ans
Quel est votre profession ? Je suis étudiant

RÉPONDANT 4 - MADAME D. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Oui avant le confinement, j'ai fait du sport en salle et à SportDiet, où c'est plus du sport collectif.
Depuis combien de temps pratiquez-vous ce sport ? Du coup avant le confinement, j'ai pratiqué pendant 3 ou 4 ans je pense pour les sports en cours Collectifs et pour le sport dans une salle de fitness, à peu après 4 ou 5 mois
A quelle fréquence pratiquez-vous ou pratiquiez-vous le Fitness ? ça dépend, pour la salle de fitness, au moins 2 fois par semaine et pour la salle de cours collectifs 5 fois par semaine
Parlez-moi un peu de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? A peu près la même chose que maintenant, juste ça prenait plus de place, enfin de temps du coup. En gros, regarder des films et vidéos YouTube ou jouer à des jeux vidéo sur PC.
Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Pas grand-chose, j'ai toujours trouvé les athlètes et le sport comme étant des … choses fortes ?... Désolée, ce n'est pas très claire. Enfaite j'ai toujours trouvé ça impressionnant et ça montre la force et la détermination de quelqu'un de pratiquer du sport mais comme j'étais en obésité morbide, j'avais surtout l'image que ce n'était pas pour moi.
Comment l'envie de faire du sport est-elle apparue chez vous ? J'ai toujours eu envie de faire du sport mais c'est plutôt mettre en pratique qui était compliqué pour un tas de raisons non-valables. Si on parle juste de l'envie, je pense que c'est arrivé en regardant des vidéos Youtube ou même plus loin, les modèles que j'avais étant enfant que ce soit Tomb Raider ou autres, c'était toujours des personnalités sportives et fortes. Aussi j'ai fait du sport en étant plus petite, vers mes 7-10 ans je pense. J'ai fait du Judo et de la natation, je pense que même si j'ai arrêté par après, ça m'a donné certaines valeurs sportives telles que l'envie de se dépasser.
Et pour le sport que vous avez commencé plus récemment, qu'est-ce qui a vraiment été le déclencheur ?pour le sport plus récent donc vers mes 20-21 ans. A la base j'ai voulu faire du sport car j'avais envie de changement et car j'avais besoin de perdre du poids.
D'accord et y avait-il un besoin spécifique qui a déclenché l'envie de faire du sport ? L'envie de faire mieux, j'en avais assez de ne pas savoir marcher sans être essoufflée, ne pas savoir trouver un habit facilement et de me poser toujours la question « Est-ce que, avec mon poids, je peux faire ça ? »
Enfin je pense que c'est mon poids qui a déclenché. Je me souviens (et c'est encore le cas), j'ai toujours eu un souci avec la nourriture et donc forcément à un moment donné, mon entourage m'en a parlé et m'a motivé à aller au sport.
Aussi, même si j'étais en surpoids et certaines actions étaient compliquées, je ne m'en suis rendues compte qu'après avoir commencé à perdre ce poids.
Le vrai besoin spécifique est difficile à cerné pour moi car d'un côté j'avais trop de poids (mais je ne le voyais pas « réellement », je le savais mais ne le ressentais pas tout le temps). Par contre, j'avais envie de changer quelque chose dans ma vie et avoir le contrôle dessus et c'est ce que m'a apporté le sport.
Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ? Mes principales motivations étaient le besoin de changement dans ma vie et par extension le changement de mon physique. Mais principalement, c'était le besoin de changement et de recontrôler mon « corps » plus que le besoin d'apparence physique, même si on est d'accords, c'est toujours plus agréable de perdre de la graisse que d'en prendre.
A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Je pense que ça ne m'est pas encore arrivé, je m'inspire des sportifs-influenceurs ou des personnes en salles de sport

mais je ne pense pas m'identifier aux sportifs. Probablement à cause de mon poids, si on me demande, je me sens obligée de justifier que je suis en perte de gras ou combien de kilos j'ai perdu car sinon j'ai l'impression de mentir en disant que je suis « sportive ». Ce qui est bizarre car pendant 3 ans, j'ai fait entre 6 et 10h de sport par semaine donc d'une certaine manière même si je n'ai pas l'apparence « type » d'un sportif, j'ai pratiqué du sport régulièrement donc je suis sportive dans un sens.
Bref, je ne m'identifie pas aux sportifs.
Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de vous rapprocher en quelque sorte de cette image de sportif ? Oh, d'office le nombre d'heures de sports et le type de sport font que je mets en place des actions pour pouvoir m'identifier à eux à un moment donné.
Par types de sports, j'entends les sports qui demandent pas mal de cardio ou de force. Que ce soit en salle de muscu ou en sport collectifs, je veux avoir la sensation que j'ai été me donner à fond. Par exemple, le Strong by Zumba, les HIIT's ou soulever des charges lourdes,…)
L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Je pense que oui parce que au début je m'habillais différemment avec des trucs marvel par exemple, où je me sentais pas encore vraiment « dedans », j'étais un différente des autres peut-être et après du coup, à force de faire du sport et à s'intéresser à comment les gens s'habillent dans la salle ou sur les réseau sociaux, ça fait qu'on a envie de changer et de ressembler un peu plus à ce qu'ils projettent parce que j'avais plus envie de m'identifier à ce type de personnes, je veux dire … hum … à ceux qui font de la muscu par exemple. Donc ça m'a permis de me rapprocher de ce que je voulais projeter comme image. Mais j'achète vraiment que ce qui me permet d'avoir l'image pour laquelle je vais à la salle donc les valeurs vers lesquelles je souhaite me rapprocher et en fonction du groupe qui représente au mieux ces valeurs.
Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? Le fait de devoir faire l'abonnement, c'est un peu chiant parce que c'est des démarches et puis de l'argent à dépenser en soit. Puis le fait d'avoir l'abonnement, ça n'a pas trop d'impact sur moi, mais par contre quand je n'en ai pas alors là je peux rester des semaines sans en refaire un. Mais à part ça, ça n'a pas d'impact sur moi, ce n'est pas parce que j'ai un abonnement que je me sens faire partie d'un groupe parce que vu le nombre de personnes qui ont un abonnement et qui ne l'utilise pas heu voilà quoi.
Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? Oui parce qu'on voit la différence avec les personnes qui viennent d'arriver à la salle et qui ne savent pas encore l'utiliser donc il y a déjà une petite différence. Et une fois que j'arrivais à utiliser les machines, j'étais contente d'arriver à enfin les utiliser et à me rapprocher de mes objectifs
Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses ? Oui, souvent. Que ce soit niveaux pertes de poids, prise de masses ou juste « où » et « que faire » ?
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur vous ? Pas vraiment. Après il faut dire aussi que j'accepte pas facilement toutes les infos qu'on me donnes. Donc même si ils m'ont donnés des réponses, pour moi elles n'étaient pas toujours bonne ou en tout cas, pas adaptées.
En salle de sport, je vais à BasicFit donc, c'est bien car c'est pas chère mais c'est pas là-bas qu'on va vous aider ou vous orienter. Par contre, je trouve que certains adhérents ont été particulièrement gentils et utiles pendant la pratique ou plutôt entre le moment où je suis entré en salle de sport du côté cardio et mon passage au sport plus hard car j'avais peur d'aller seule vers les machines.
Et pour ce qui est des cours collectifs ? Est-ce qu'ils ont pu avoir un impact ? Les membres ou les coachs ne m'ont pas du tout aidé, que ce soit chez Sport-Diet, il n'y avait aucun moyen de la joindre sans se rendre sur place (or je pense que se rendre en salle de sport sans faire de sport est assez bizarre). Par rapport à la salle de fitness, je n'ai même pas pensé ou voulu aller poser des questions. J'ai préféré me renseigner en ligne sur YouTube ou des sites qui parlait de comment commencer la salle. Parce qu'on sent peut-être qu'on dérange et puis ça m'aurait gêné d'aller poser des questions , je ne sais pas pourquoi mais peut-être parce qu'on a l'impression d'avoir l'air « bête » donc je n'avais pas envie d'aller vers eux. Ils sont accessibles en quelque sort parce qu'ils se trouvent dans la salle à n'importe quelle moment mais en même je sens que je dérange.
Avez-vous eu des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? Je pense que ça s'est vu dans la question avant, c'est beaucoup plus facile, en tout cas

pour moi, d'aller sur mon PC et me renseigner plutôt que de devoir aller face à quelqu'un. En plus, j'ai toujours l'impression qu'on va me juger sur tout ce que je vais demander donc si je peux éviter, je le fais. Sauf si j'ai quelqu'un avec moi qui souhaite aller poser des questions. Dans ce cas je n'ai pas de soucis.

Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Donc j'ai commencé par les cours collectifs, puis vu que mon père fréquentait la salle de Fitness et avait l'abonnement pour une personne en plus, c'est lui qui m'a permis d'aller en salle de sport.
C'était en Novembre 2019 du coup.

Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Pour la salle de fitness, oui tout à fait, je savais où la salle se trouvait mais je ne savais pas trop à quoi m'attendre par rapport à a la disposition dans la salle en elle-même. Ce que je veux dire c'est que ça m'aurait vraiment aidé de savoir à l'avance qu'il y avait différentes zones pour différents types de sport, ça m'aurait peut-être enlever certains craintes.

Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? Et bien j'avais prévu un petit planning mais je ne l'ai pas du tout utilisé. Je me suis dirigée vers les machines où j'allais croiser le moins de regards possibles donc face au murs, espace plus vides, exercices connus, etc.

Qu'est-ce que vous vous êtes dit une fois que vous avez commencé votre séance ? J'ai directement trouvé que c'était moins effrayant que ce que je pensais au départ. Il y avait peu de monde et tout le monde semblait surtout se préoccuper de leurs affaires. Honnêtement, c'est un peu bête mais j'avais l'impression avant d'y aller que tout le monde allait me juger ou qu'il y aurait que des personnes extra-musclées et que j'allais être la seule perdue qui ne savait rien faire. Je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre mais je ne m'attendais pas à ca, c'était plutôt calme et remplit de tout un panel de différentes personnes, musclées ou non. Donc oui j'ai changé ma perception de la salle de sport en y allant.
Et du coup oui c'était un mélange de peurs et d'excitation. Une sorte de mélange entre la peur d'avoir « honte » ou de ne rien savoir faire ou juste de ne pas savoir par où commencer et l'excitations de découvrir quelque chose de nouveau.

Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Mmm… je ne sais pas. C'est plutôt arrivé sans y réfléchir très fort. Entre les PUB orientée santé type « mangerbouger.fr » ou l'entourage familiale et les réseaux sociaux. Car le fait de prendre soin de soi par le sport semble être une tendance depuis quelques années.
Donc j'imagine que la communication faite sur le sport et le fait que ma maman faisait du sport a fait que je me suis rendue compte, un peu passivement qu'il était temps que je m'y mette. Il n'y a pas eu de réel « rendu compte » avant de vraiment commencé le sport. Je pense que le « rendu compte » s'est fait plutot après, car c'est à force de faire du sport que je me suis rendue compte que j'en avais vraiment besoin alors que avant ca, c'était plutôt abstrait… Je savais que c'était bon pour moi mais je ne l'intégrais pas réellement.

Avez-vous eu besoin de faire des recherches avant votre première séance en salle de sport ? Oui beaucoup pour la salle de muscu car j'avais vraiment l'impression que j'allais être seule face à une tonne de machines super compliquées. Du coup j'ai regardé beaucoup de vidéos et de sites internet sur le sujet et sur comment commencer à la salle de sport.

Et pour ce qui a été de la salle de cours collectifs, est-ce que vous avez eu besoin de faire le même type de recherches ? Par contre pour les sports collectifs, pas du tout. Je me suis laissée portée par la personne qui connaissait déjà l'endroit.

Par quels moyens avez-vous cherché des renseignements ? Principalement les vidéos intitulées « comment commencer à la salle ? » et celles sur « comment utiliser t'elle ou t'elle machine ». J'ai aussi regardé pas mal de vidéos sur des chaînes liés à la musculation en général.

Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? Je ne savais pas. J'ai été guidée par une personne donc ma maman qui faisait déjà du sport et qui m'a proposé de participer avec elle. Après ça, j'ai commencé à me renseigner et tester plusieurs sports disponibles.

Comment votre routine est-elle impactée depuis que vous avez commencé le sport ? Mmmm…. L'heure des repas et le temps passé à ne rien faire à diminué.
Était-ce une contrainte de mettre en place cette nouvelle routine ? Non elle s'est installée un peu normalement, ça s'est juste mis en place avec le fait que j'ai commencé le sport tout simplement.
Comment décrieriez-vous la personne que vous étiez avant de commencer le sport ? La même que maintenant juste avec des habitudes différente et un peu plus craintive par rapports à tout autres types d'activités. Après c'est difficile de juger par soi-même, il faut un grand recul que je n'ai pas. Peut-être demander ceci à l'entourage pourrait donner de meilleurs réponses. Mais bon j'ai 30 kg en moins mais c'est plutôt pareil car j'ai toujours un surpoids mais ça ne m'empêche à rien et puis je pense aussi que c'est surtout que je ne me rendais pas compte de ma situation à la base.
Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Oui et non. Toute personne qui pratique un sport de façon régulière est un sportif mais c'est un peu plus compliqué je pense. J'ai pas l'impression qu'ils soient tous des sportifs, pour moi, les vrais-sportifs sont ceux qui ont une rigueur spéciale et arrive à se dépasser pour faire encore mieux.
A ce moment-là, comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui sont déjà inscrits ? Différente. L'impression de ne pas être à la bonne place.
Parveniez-vous à vous identifier à ce groupe de sportif ? Pas vraiment et oui un peu … C'est pas très logique mais je ne pouvais et peux pas m'identifier aux sportifs mais il y avait énormément de personnes aux physiques « ordinaires » dont l'envie de perdre du poids, de prendre du muscles ou juste de se maintenir étaient là. Ce qui fait que c'est assez dure de s'identifier à un groupe car il y a autant de groupes que d'objectifs.
Comment vous décrieriez-vous maintenant ? Comme avant mais me déplacer est beaucoup plus facile. J'ai augmenté ma zone de confort mais j'ai pas spécialement l'impression d'être différente.
Comment voyez-vous les membres de la salle de sport maintenant ? Je les vois différemment de juste « Mr/Mme Muscles », se sont plutôt un peu tout le monde.
Et comment vous situez vous par rapport à ce groupe ? Je ne sais pas, mais différente de la sensation du début. Je ne me sens pas comme sportive mais je ne ressent pas cet étrangéité que j'avais dans les premières visites à la salle.
Y-a-t-il eu un moment où vous ne vous êtes pas senti légitime pour vous identifier aux membres d'une salle de sport ? Plutôt pas légitime car même si on sait que les sportifs ou membres de la salle ne sont pas d'office des Mr/Mme Muscles, le fait d'avoir toujours du poids en trop fait que j'ai toujours tendance à me justifier. C'est comme si l'image restait même si on sait qu'elle est fausse. Mais oui en soit je me vois maintenant quand même comme quelqu'un qui fait du sport régulièrement.
Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Oui, la peur du ridicule, la peur de l'échec et la peur d'avoir honte si j'arrête. La peur de l'inconnu et de ne pas savoir quoi faire à la salle. Après, l'argent, le temps et le fait de n'avoir personnes avec qui tester sont aussi des freins
Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Rien, juste moi. Je n'avais pas le déclic en fait.
Y a-t-il des choses qui pouvaient vous démotiver ? Le manque de progrès, le besoin constant qu'on les autres à juger vos changements (alimentaire et sportif), le regard des sportifs ou les conseils trop insistants des coachs. Ou juste la nouvelle routine du sport qui devient un peu monotone. Aussi, c'est con mais j'avais pas envie que croiser quelqu'un que je connais mais dont je ne suis pas proche. J'ai pas envie de me sentir mal à l'aise ou jugée sur ma remise en forme par des gens que je n'aime pas.
Pensez-vous que vous auriez pu commencer plus tôt ? Bien sûre j'aurais pu et j'aurai du mais ça ne s'est pas fait parce que je n'avais pas l'envie ou le déclic nécessaire.
Comment avez-vous fait pour empêcher ces réticences de vous freiner ? Je les ai ignorée en gros. Je ne sais pas de trop en fait, faut juste se lancer le faire et c'est tout. Probablement le fait d'avoir un objectif ou une vision de la chose et aussi car faire du sport en salle me plait.
Qu'est-ce qui vous poussait à continuer malgré ces réticences ? Au début, l'envie de changement qui donne assez de motivation pour chercher et tester de nouvelles choses. En plus du soutient de mes proches et de l'influence des réseaux sociaux.

Aussi, les informations en ligne rassurent assez bien. En soit c'est normal de ne pas être à l'aise, c'est normal de se tromper et tout.
Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ? C'est plutôt le contraire en fait, le fait d'arriver à faire des nouvelles choses était motivant mais par contre au niveau du physique je savais pas si j'allais y arriver en fait. C'était vraiment la façon dont je me sentais qui faisais que j'étais motivée mais pas vraiment l'objectif physique.
Et maintenant qu'est-ce qui vous pousse à rester motivée ? Hum .. avec la routine sportive installée, le fait de planifier à l'avance des jours spécifique et être accompagnée permet de garder le rythme.
Quels étaient vos objectifs quand vous avez commencé ? Mes objectifs étaient de réussir à être plus en forme, ne pas être essoufflée après trois pas et ne pas à avoir à me demander si j'ai le droit de faire telle ou telle chose à cause d'un trop grand excès de poids.
Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ? Et bien là, j'ai arrêté avec le confinement. Sinon, le fait de voir des résultats semaines après semaines, petit ou grands ainsi que l'envie de passer du temps à me dépasser et faire des activités avec mon entourage.
Qu'est-ce qui peut vous démotiver encore maintenant ? Le fait de ne pas voir d'évolution rapidement ou les gens que je n'ai pas envie de voir. Et puis c'est pas une obligation car c'est moi qui ai décidé de la faire mais ça ressemble à une obligation. Je n'ai pas envie d'aller au sport à 9h45 le samedi matin alors que toute ma famille est entrain de déjeuner ou le mardi matin mais j'y vais car c'est une obligation que je me suis mise. Donc c'est peut-être le fait que c'est une sorte d'obligation que je m'inflige moi-même.
Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent de retourner à la salle pendant un certain temps ? Oui, si à un moment je m'arrête pendant un certain temps pour reposer un peu mon corps quand il me le demande alors il m'arrive de ne plus y retourner pendant un long moment. Ou juste ne plus avoir l'abonnement fait que je vais avoir la flemme d'aller le faire refaire.
Super maintenant on arrive au bout et on va pouvoir passer aux questions sur les critères socio-démographiques. Donc vous êtes une femme ? Oui je suis une femme
Quel âge avez-vous ? J'ai 24 ans
Quel est votre profession ? Je suis étudiante

RÉPONDANT 5 - MONSIEUR H. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Alors oui je fais du sport dans une salle de fitness type Basic fit.
Depuis combien de temps pratiquez-vous le Fitness ? Ou ça fait 3 ans et demi, 4 ans que je me suis vraiment mis au sport sérieusement et je fais en moyenne 4 à 5 séances par semaine.
Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? Du coup, j'étais aux études donc en rentrant des cours j'aimais ben regarder des séries faire des trucs avec mes potes. Maintenant je fais toujours ces choses-là mais au niveau des séries, c'est dans une proportion un peu plus faible.
Pour moi les sportifs c'était un peu comme quelque chose d'abstrait.. enfin.. je veux dire que c'est une sorte d'idéal. Ils sont comme un modèle dans un sens parce qu'ils ont une rigueur, de la motivation, ils ont eu le courage de passer le cap.
Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ?
Alors il faut savoir que j'ai toujours été plus ou moins en surpoids et dans les dernières années avant que je commence le sport et bien je prenais de plus en plus. Le début des études ça n'a pas trop aidé, avec les sorties, et puis on est .. on est livré à nous même je pense, pendant les temps de pause, on commande à manger, on va boire un coup enfin voilà quoi ça à un peu accélérer cette prise de poids donc je me suis retrouvé dans en obésité morbide rapidement.
Comment s'est déclenchée cette envie de faire du sport ? Au départ je ne m'en suis pas rendu compte, enfin oui on voit que le poids sur la balance augmente mais on ne se rend pas compte physiquement qu'on change à ce point. Et puis j'ai passé la barre des 130 kg et là c'était vraiment le déclic pour moi en plus faut savoir que je suis plutôt petit quoi.
Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ?
De coup au tout début, quand je me suis rendu compte que j'avais passé cette barre sur la balance, ça a été très compliqué et ma motivation c'était clairement de perdre tout ça, je ne voulais plus me voir comme ça.
En fait mon image n'était pas du tout celle que je voulais renvoyé, j'ai toujours eu cette image de moi, en surpoids ou en obésité et je croix que j'en ai eu marre.
Et puis c'est sure que dans la vie de tous les jours, c'est dur, j'avais de plus en plus de mal à faire des choses, j'étais souvent essoufflé, c'était dure quoi, les choses basique, on se rend compte qu'on n'arrive pas forcément à les faire. Donc je me suis rendu compte que ça pouvait impacter ma santé et tous ces trucs accumulés ont étés mes motivations.
A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ?
Ah ben ça a été très difficile ! et très long surtout. Maintenant que je me sens bien dans mon corps, que j'ai appris à avoir une rigueur et que j'ai appris plein de trucs grâce au sport… et aussi le fait que maintenant c'est ma passion, ça me motive tous les jours parce j'adore ce que me procure l'entrainement.. c'est toujours un plaisir de me surpasser pendant mes séances. Et maintenant oui je m'identifie à ces sportifs de la salle de sport après j'ai encore quelque soucis au niveau de mon physique… enfin, j'ai toujours les traces sur mon corps de mon obésité, j'ai toujours quelques complexes peut-être, je n'ai clairement pas encore atteint mon objectif, je pense qu'il me reste du chemin à parcourir mais là oui je pense que je peux m'identifier à ces sportifs parce que ma routine fait en sorte que ça leur correspond, ma motivations et tout ça comme je l'ai dit juste avant.
Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? Oui ce qui m'a aidé c'est le fait que j'ai radicalement changé la vision que j'avais

de moi. Mon physique a énormément changé et je pense que c'est surtout ça qui aide en plus d'avoir un programme sportif à suivre, d'avoir la même rigueur qu'eux.. Voilà c'est surtout ça qui a fait que je réussi maintenant à m'identifier à ce groupe.
L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Non pas du tout c'est plutôt l'inverse parce que comme j'étais en obésité, c'était plus compliqué de trouver des vêtements comme je le voulais donc c'était plutôt un frein justement.
Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? C'était surtout que le processus était enclenché quoi donc j'e n'avais pas vraiment envie de faire un retour en arrière et de se sentir comme les personnes qui ont leur abonnement et qu'ils l'utilisent une fois et puis il reste au fond de leur portefeuille.
Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? Au début c'était un peu compliqué parce que déjà on ne sait pas forcément comment les utiliser et puis je me sentais mal à l'aise par rapport à la place que je prenais sur certaines machines, je me sentais encore plus différents des autres et hors normes.

Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponse durant votre parcours ? Hum .. et bien au début c'était très dure, j'avais du mal à faire beaucoup de choses donc je ne savais pas comment commencer. J'ai voulu commencer par étape parce que.. j'avais peur de me faire mal, j'avais peur d'être trop lourd pour courir et tout ça donc j'ai vraiment du rechercher plein de trucs parce que je n'étais pas vraiment rassuré à l'idée de commencer.
Et en fait c'était super chouette de chercher des infos parce qu'on apprend plein de trucs d'un coup, j'essayais de comprendre comment les autres font leur séances, comment ils s'organisent et puis tout ce qu'il y a autour de la nourriture, on se rend compte directement que c'est hyper important.
Et donc par rapport à l'obésité, des fois c'était difficile de trouver les infos qui correspondaient vraiment à mon profil, j'avais peur que les infos que je trouvais ne soient pas adaptées en fait et le problème c'est que j'étais presque incapable d'aller voir un coach qui aurait pu vraiment me faciliter la tâche mais me confronter à ça c'était encore un peu trop compliqué. En fait j'avais besoin d'abord de trouver des infos pour au moins comprendre un minimum ce que je voulais faire. J'avais besoin de savoir ce que j'allais faire et pourquoi.
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre parcours ? Non pas vraiment parce que… et bien déjà en arrivant pour la première fois à la salle, c'est assez dure parce qu'on sait qu'on va se confronter au regard des autres. Et en plus devoir venir poser les questions au personnel, comment dire.. ça me bloquait complètement, je voulais arriver avec un programme précis et des objectifs pour ne pas arriver, tourner en rond et surtout pour ne pas me faire mal quoi.
Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Et bien la première fois, c'était pour mon premier entrainement, je n'y ai été que lorsque j'ai vraiment tout préparé, j'avais un programme à respecter, je m'étais renseigner sur les machines avant d'y aller pour comprendre comment ça fonctionnait, en tout cas un minimum parce que bizarrement j'avais peur d'être ridicule de ne pas savoir comment les utiliser et de devoir demander à quelqu'un. Maintenant que j'y pense, je me dis que c'est vraiment bête de penser comme ça parce que c'est logique que quand on commence quelque chose, on ne peut pas tout savoir, c'est mieux de demander que de risquer de se faire mal pour pas avoir l'air ridicule quoi.
Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Et bien je savais où était la salle mais avant d'y aller, on ne sait pas à quoi ça ressemble. Je me faisais plein de films parce que je ne savais pas comment ça allait être organisé. Enfin, une fois arrivé, je me suis rendu compte que clairement c'était pas si terrible que ça ! Parce que il y a des sortes de zones en fait, et dans ma salle en tout cas, quand on rentre il y a toute la partie cardio donc ça m'a beaucoup aidé au début à faire la transition parce que j'ai commencé par me dirigé vers cette partie vu que c'est celle qui est plus familière je pense que c'est un peu pareil pour tout le monde. Et comment dire.. en commençant la séance par cette « zone », tu as le temps d'observer un peu la salle et de prendre tes marques, après c'est plus facile de passer aux autres zones, surtout au niveau des machines guidées, parce que une fois que j'ai

compris que je devais simplement suivre le schéma qui est affiché sur la machine, c'était tellement plus simple.
Avez-vous eu besoin de faire des recherches ? A quel niveau ?
Par rapport à la salle en elle-même par exemple, est-ce que vous avez dû faire des recherches spécifiques ? Ok, oui plus ou moins j'en ai eu besoin quand même, je savais vers qu'elle salle aller parce que il n'y en a pas mille près de chez moi et puis c'est basic fit donc c'est assez connu, c'est du low-cost donc ça motive peut-être un peu le choix aussi parce que au moins tu prends pas trop de risque à dépenser plein d'argent pour un sport que peut-être après deux semaines tu vas laisser tomber quoi.
Donc les recherches que j'ai du faire c'était plus pour savoir quels types d'abonnements prendre, les possibilités qu'il y a, ce que ça apporte comme service mais bon c'est des petites recherches, tous est sur le site quoi. Et en vrai, je savais que j'étais parti pour m'y mettre vraiment donc j'ai pris un abonnement sur du long terme directe parce que je savais que si j'investissais autant d'argent dedans, ça allait au moins être un motivation suffisante pour vouloir aller au bout de mes objectifs.
Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? Et bien ça m'a semblé le plus logique pour ma problématique. Je ne me voyais pas me diriger vers un sport d'équipe ou des sport collectifs parce que ce n'est pas mon truc et aussi je n'avais pas envie de faire tache peut-être. J'ai l'impression que dans une salle de sport, tu peux te faire plus facilement « tout petit », enfin c'est peut-être plus simple de se cacher quand dans une équipe ou dans une petite salle de cours collectifs.
Comment votre routine est-elle impactée depuis le début de votre parcours ? Ohlala ma routine maintenant n'a presque plus rien avoir, bon je continue de faire ce que je faisais avant mais le sport prend une énorme partie de mon temps libre, mon alimentation aussi a beaucoup changée, je suis hyper stricte à ce niveau-là donc oui ma routine a clairement été impactée depuis le moment où j'ai commencé le sport.
Était-ce une contrainte de mettre en place cette nouvelle routine ? Parfois c'est une sorte de contrainte mais en même c'est parce que j'ai cette envie de faire tout avec une certaine rigueur donc je me force mais parce que j'en ai vraiment l'envie en fait.
Comment vous voyiez-vous avant de commencer ?
Bon et bien je n'avais pas une très bonne image de moi, surtout pendant la période juste avant de commencer le sport. Je ne me suis jamais trouvé beau, ou quoi, j'ai toujours eu cette image de, je vais parler crument mais l'image du « gros de la bande », dans ma bande de pote, j'ai toujours eu cette image enfin selon moi et je pense que c'est l'image que les autres pouvaient avoir de moi en tout j'étais clairement pas vu comme le beau gosse de la bande ! ça c'est sûr mais bon avant ça ne m'avait jamais dérangé je pense, je ne posais pas vraiment la question peut-être. J'avais accepté en quelque sorte cette image et cette identité qui me collait depuis toujours.
A ce moment-là, comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui sont déjà inscrits ?
Alors à ce moment-là j'étais très loin de l'image que je me faisais des sportifs, je ne correspondais tellement pas au sportif standard. Je me suis senti comme un cheveux dans la soupe. En plus avant d'arriver, on se fait plein de films, je me voyais arriver, franchir la porte et voir tous les regards se tourner vers moi.
Finalement, dès que tu commences l'entrainement tu te rends compte que les gens s'en foutent. Alors oui peut être que les gens te regardent vite fait mais c'est pas dans le but de juger je pense, c'est juste que tu passes à côté d'eux mais après ne fois que les gens t'ont vu, ils ne te regardent plus parce qu'ils ont autre chose à faire. La majorité des gens qui viennent, ils ne sont pas là pour juger parce que finalement on est un peu tous dans le même bateau, enfin c'est comme ça que je le vois. Alors oui il y a toujours une partie des gens qui ne sont pas vraiment là parce qu'ils ont un objectif précis, ils viennent mais ne restent généralement pas très longtemps, on les voit deux trois fois puis c'est fini quoi.
Parveniez-vous à vous identifier à ce groupe de sportif ? Maintenant je me sens légitime à faire partie de ce groupe, je me vois comme un sportif qui vient avec un objectif : se surpasser. Alors oui, il y a plein de trucs que je veux encore changer mais je me rapproche doucement de ce que je veux devenir. Donc j'ai vraiment une vision de moi différente, je sens aussi que les regards qu'on pose sur moi n'ont plus rien à voir. Et à certains moments, j'ai encore l'image ce que j'étais parce que c'est très difficile de voir

qu'on change, surtout quand il reste encore une petite « bouée » par ci par là mais quand tu vois que ton corps commence à se dessiner, c'est une énorme satisfaction parce que c'est à ce moment-là qu'on remarque les changements, en tout cas pour ma part.

Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Avant de commencer, c'était difficile, parce qu'il y avait énormément d'informations d'un coup, plein de choses à prendre en compte. C'est difficile aussi de savoir ce qui est vraiment applicable à ton cas ou pas donc c'est difficile de rester concentrer et motiver parce que tu as l'impression que c'est impossible mais à un moment si tu ne te décides pas à t'y mettre pour de bon tu restes coincé à cette étape.

Puis après quand j'ai voulu me rendre à la salle, c'était dure, j'ai dû vraiment me fixer un jour, une heure, en fait dès que j'ai fait l'abonnement, ça m'a décidé. Et là c'était vraiment compliqué parce que comme je l'ai dit, on se fait plein de film, on sent qu'on va être jugé, qu'on a rien à faire là-bas, que les gens vont te regarder donc ça tourne dans la tête jusqu'au moment de passer la porte.

Après dès que tu commences la séance au fur-et-à-mesure, on se rend compte que c'est pas si terrible en fait, les gens font ce qu'ils ont à faire, tu as la place pour faire ton truc enfin voilà, je suis vraiment content d'avoir passé le passe, ça c'est sûr.

Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Oh et bien toutes ces peurs ou ces films qu'on se fait comme je l'ai dit juste avant, c'est ça qui bloque et puis si je n'avais pas eu le déclic, je n'y serait pas aller en fait. Donc c'est pas vraiment que ça m'empêchait de commencer plus tôt parce que une fois que j'ai eu le déclic, ça s'est enchainé en quelque sorte. Mais oui ces différentes peurs font que ça freine un peu.

Y a-t-il des choses qui pouvaient vous démotiver ? A certains moments, c'est difficile dans le sens où tu as des objectifs et des fois tu as l'impression que ça va dans le sens inverse de ce que tu voudrai, des fois ça n'avance pas et ça peut être très frustrant mais faut passer au-dessus de ça en se disant qu'il y a des haut et des bas, c'est normal mais faut se dire que ce n'est pas parce que tu n'as pas été au top à un entrainement ou alors que tu n'as pas respecté ton programme à la lettre pendant un jour, que tout est foutu. Non ça ne fonctionne pas comme ça.

Auriez-vous aimé commencer plus tôt ? Oh oui j'aurai vraiment aimé commencer des années avant, j'aurais peut-être pu vivre certaines choses différemment mais sans le déclic, ce n'était pas possible pour moi parce que c'est comme si ce n'était même pas une option pour moi.

Comment avez-vous fait pour empêcher ces réticences de vous freiner ? Le fait de toujours suivre des modèles sur les réseaux, ça m'a beaucoup aidé parce que ça te montre tous les jours ton objectif et ce que tu voudrai atteindre et ces personnes sont en général toujours très motivantes donc suivre des personnes comme ça au quotidien, ça te rappel toujours tes objectifs et ça te motive. Et puis j'ai les mêmes objectifs chaque semaine donc je suis en quelque sorte obligé de suivre mon programme parce que je croix que j'aurai été dégouté de laisser tomber une semaine par flemme ou quoi parce que une fois que tu te donnes la permission de laisser tomber une semaine, tu es tenté de faire ça pour la suivante, et puis encore la suivante et c'est ça qui fait que tu t'arrêtes complètement. Donc j'avais toujours ça en tête donc en gros je me disais juste que je n'avais pas le droit d'arrêter enfin sauf vraiment si je sentais que mon corps en avait besoin !

Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ? Maintenant comme je l'ai dit, c'est devenu une passion, j'ai toujours mes objectifs à atteindre mais j'adore faire mes séances. Avant ca, je ne pensais pas que ça aurait pu me procurer une telle satisfaction ou un tel plaisir quoi. Donc d'une part j'ai vraiment mes objectifs, j'adore voir l'évolution que les entrainements apportent et puis le fait que j'aime faire du sport tout simplement.

Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ? Oui vraiment, le fait de m'imaginer sans toutes ces difficultés liées à mon poids était très motivant, j'avais un énorme objectifs mais après avec tout le chemin qui me restait à parcourir ça pouvait aussi être démotivant.

Qu'est-ce qui peut vous démotiver encore maintenant ? Ce qui peut démotiver, c'est le flemme en fait ! Parfois, on est juste fatigué, il y a les études, il y a les potes et faut s'avoir articuler tout ça même si parfois c'est dure.

Il y a aussi des périodes où on est plus fatigué, où il fait froid donc on n'a pas envie donc faut écouter son corps mais en même temps il ne faut pas succomber à la « flemme » quoi
Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent de retourner à la salle pendant un certain temps ? Non, des fois on n'est pas motivé mais quand c'est comme ça je me force quoi.
Super l'entretien arrive à sa fin. Nous pouvons maintenant à quelques courtes questions pour terminer. Donc vous êtes un homme ? Oui je suis bien un homme
Quel âge avez-vous ? J'ai 25 ans
Quelle est votre profession ? Je suis à la fin de mes études

RÉPONDANT 6 - MADAME M. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Non je ne pratique pas de sport pour l'instant.

Avez-vous déjà eu l'objectif de pratiquer du sport dans une salle de Fitness ?Alors oui j'ai toujours cette envie de me mettre vraiment au sport mais c'est difficile de trouver la motivation et le temps parce que après une journée à avoir travailler, j'aime rentrer chez moi et être relax, profiter, faire ce que j'aime.

Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Et bien dans un sens je les envie, j'aimerai vraiment trouver la motivation qu'ils ont. Après je pense aussi que ce sont des personnes passionnées peut-être et que c'est ça que leur donne la motivation aussi. Ils font du sport parce qu'ils aiment ce qu'ils font tout simplement.

Comment s'est déclenchée cette envie de faire du sport ? J'aimerai me remettre en forme, je n'ai jamais vraiment été une grande sportive mais je pense que c'est toujours bien de se maintenir en forme et de bouger un peu tous les jours. Pour ma part, j'aimerai commencer parce que bien sûr il y a certaines choses qui ne me plaisent pas forcément physiquement, je pense que comme tout le monde, on a toujours envie de changer quelque chose et c'est ce qui me pousserai à faire du sport.

Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses ? Oui, c'est vrai que je trouve difficile de trouver quelque chose qui me correspond vraiment. A la base, je m'étais plutôt pencher vers les salles de sport traditionnelles ou alors sur la course à pied, je pensais que ça aurait pu me convenir mais voilà rapidement je me suis rendue compte que ça ne me motivait pas du tout !

Que voulez-vous dire, avez-vous essayez et ça ne vous a pas plu ? Non en fait quand je me fixais des heures pour y aller, un horaire et bien au moment d'y aller, je n'en avais vraiment pas envie, c'était presqu'un supplice de me motiver donc j'ai été une fois ou deux courir mais j'ai vite abandonné l'idée. Parce que le problème c'est que moi quand je fais quelque chose, je le fais vraiment parce que j'en ai envie. Par exemple, je ne vais pas faire du sport si la pratique ne me fait pas envie, si c'est juste pour perdre du poids alors je préfère faire autre chose qui me permettra de profiter même si au final, je ne perds pas de poids tant pis, je préfère faire quelque chose que j'aime je pense.

Qu'est-ce qui a pu vous faire perdre cette motivation ?Je pense que j'aurai peut-être tenu plus longtemps si j'avais fait cette activité avec un ami peut-être parce qu'on se motive l'un l'autre, si on se fixe une heure, on est en quelque sorte obligé de la respecter pour ne pas laisser tomber l'autre en soit donc oui peut-être que ça aurait pu m'aider. Par contre, c'est vrai que je me suis rendue compte que la course n'était pas du tout faite pour moi, j'avoue que ce n'est pas vraiment à mon gout, je trouve ça plutôt ennuyeux personnellement donc peut-être que même si j'avais été avec un ami, ça ne m'aurait pas forcément aidé à tenir sur la durée.

Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? J'ai essayé beaucoup de régimes, de différentes sortes parce que je pensais que c'était la solution mais c'est sûr que sur du court terme, ça fonctionne bien pour certains mais dès qu'on arrête, c'est la cata, à chaque fois je reviens au point de départ donc ce n'est pas vraiment que je me suis rendue compte que le sport aurait pu être une solution pour moi mais c'est plus … comment dire… c'est plus le fait que j'ai testé plein plein de choses pour manger différemment et perdre mes kilo en trop mais j'ai vraiment cette impression que rien ne fonctionne. C'est pour ça que maintenant je me dis que je devrai peut-être me tourner vers autres chose comme le sport mais mon problème est que j'ai du mal à trouver ce qui pourrait me convenir parce que en y réfléchissant bien, je ne me vois pas du tout courir sur un tapis pendant 30 minutes à regarder le mur et la musculation ne me tente pas du tout parce que je n'ai pas du tout envie de me muscler ou d'avoir des gros muscles donc c'est vrai que à ce niveau-là, j'ai du mal à savoir vers quoi me diriger.

Avez-vous cherchez d'autres types de sport à pratiquer ? Dans votre région par exemple ou auprès de vos amis ? Alors oui j'ai fait quelque recherches sur internet mais les sites sont souvent mal fait, il n'y a presque pas d'infos donc ça ne donne pas trop envie d'y aller.
Et puis j'ai aussi quelque amies qui sont dans le même cas que moi, on a voulu commencé la natation à un moment mais comme on a toutes des horaires assez chargés, c'est compliqué de trouver quelque chose qui conviendrait et qu'on pourrait faire chaque semaine au même moment donc tout de suite quand j'ai vu que j'allais me retrouvée un peu toute seule et bien, ça m'a vite démotivé.
Comment vous décrieriez-vous ? Et bien je dirai que je suis quelqu'un qui aime profiter, j'aime partager plein de choses avec ma famille, faire des resto ou des sorties, je me trouve plutôt positive dans la vie de tous les jours.
Qu'est-ce qui vous empêche principalement de commencer ? Je pense que c'est le manque de temps qui a le plus d'impact, comme je suis infirmière, j'ai souvent des horaires différents donc c'est plutôt difficile de s'arranger et aussi je pense que pour me motiver assez, j'aurai vraiment besoin de quelqu'un qui me pousse à y aller, j'aime vraiment partager des moments avec mes amis et je pense que pratiquer une activité seule, ça me démotiverait beaucoup parce que j'aime faire des choses qui se partagent à plusieurs.
Ok, on arrive tout doucement au bout de l'entretien, il reste seulement quelques questions simples.
Donc vous êtes bien une femme? Oui je suis une femme
Quel âge avez-vous ? J'ai 36 ans
Quelle est votre profession ? Je suis infirmière.

RÉPONDANT 7 - MONSIEUR J. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Oui, je fais du sport dans une salle de fitness, j'aime aussi courir de temps à autre et faire du vélo quand le temps s'y prête où que des événements sont organisés.
Depuis combien de temps pratiquez-vous le Fitness ? ça doit faire plus ou moins 2 ans
A quelle fréquence pratiquez-vous ou pratiquiez-vous le Fitness ? J'en fais en générale 3 fois par semaine
Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? J'aimais bien flâner, ne rien faire et regarder la télé ou m'occuper dans le jardin.
Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Je pense que ce sont des personnes motivées et qui ont le but de se sentir mieux.
Comment s'est déclenchée cette envie de faire du sport ? J'étais en surpoids, donc j'avais des pertes de souffle sans forcément faire d'efforts.
Y avait-il un besoin spécifique qui a déclenché l'envie de faire du sport ? C'est surtout le fait que le reste de ma famille faisait du sport, ça m'a vraiment motivé à m'y mettre aussi.
Et pour vous personnellement ? Aviez-vous un besoin spécifique qui a entrainer cette envie ? Oui, le fait que j'étais en surpoids ne me convenait pas bien sur parce que oui j'étais vite essoufflé comme je viens de le dire.
Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ? J'avais envie de me sentir « mieux » et pouvoir profiter du sport pour bouger plutôt que rester devant une télé. J'avais envie de changer en quelque sorte mes habitudes pour avoir un mode de vie un peu plus sain et être plus actif.
A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Après quelques semaines/mois, j'ai récupéré du souffle, j'étais plus endurant et donc j'ai commencé à observer les autres sportifs pour apprendre et améliorer mes propres mouvements. En fait, quand j'ai commencé à voir que j'arrivais à faire de plus en plus de choses et que j'arrivais à faire parfois les mêmes exercices que les autres, j'ai commencé à me voir comme quelqu'un capable de récupérer une bonne condition physique mais je ne dirai pas que je m'identifie à ce groupe, je ne me sens pas comme quelqu'un de vraiment sportif.
Y a-t-il des actions que vous avez faites qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? Heu non, pas que je me souvienne.
L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Pas vraiment, les vêtements permettent surtout adapté et pratique pour mes séances tout simplement.
Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? Non pas du tout, que j'ai un abonnement ou pas ça ne change rien, dès que j'ai envie de retourner faire du sport j'en refait un.
Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? Et bien le fait de savoir ou non utiliser les machines, ça ne change pas grand-chose pour moi parce que quand je ne sais pas, je vais directement poser la question.
Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses durant votre parcours ? Non pas vraiment, je n'ai pas vraiment de mal à poser des questions quand j'en ai besoin, je préfère de loin poser plusieurs questions plutôt que de risquer de me blesser en faisant mal un exercice… Et je n'ai jamais eu de soucis par rapport à ça, on a toujours su me répondre lorsque j'avais des questions.
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre parcours ? Oui bien sûr, afin d'avoir les bons conseils pour éviter des problèmes physiques, j'ai plusieurs fois demandé les conseils

du personnel de la salle donc ça a eu un gros impact sur mon parcours parce que dès mon arrivée, je ne savais pas forcément utiliser toutes les machines ou alors je n'étais pas sur donc dès que j'avais un soucis, je n'hésitais pas à demander.

Aviez-vous des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? Non, pas spécialement, car le personnel des salles que j'ai pu fréquentées était assez dispo et prévenant donc je sentais que je pouvais leur poser des questions assez facilement.

Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Une semaine avant de commencer, je suis allé visité les salles afin de voir la disposition, si ils y avait de la place et aussi la propreté et l'aération. ça permet de faire un meilleur choix parce que je ne me vois pas pratiquer mon activité physique dans une salle complètement fermée où il fait sombre ou si je vois que ce n'est pas très propre ou qu'il n'y a rien pour renouveler l'air de la salle.

Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Non pas du tout, c'est juste grâce à la publicité.

Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? Juste une appréhension. J'avais la peur d'être essoufflé trop vite et j'avais peur de ne pas garder de la « force » juste que la fin de ma séance. Donc d'être vite trop fatigué pour continuer.

Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Déjà par rapport à mon problème de surpoids, je pense que c'est une des meilleures choses à faire que de pratiquer une activité sportive et puis je pense que se dépenser permets de gérer le stress et c'est quelque chose dont j'ai besoin dans mon quotidien.

Vous êtes-vous renseigné avant de commencer ? Heu non, je savais ce que je voulais faire, je ne ressentais pas vraiment le besoin de chercher quoi que ce soit parce que je savais que si j'avais une question j'aurais pu la poser à mon arrivée à la salle donc non à part pour connaitre les différents types d'abonnement et connaitre le prix.

Par quels moyens cherchiez-vous des renseignements ? Grâce à mon entourage, notamment mon frère qui s'y connait bien et comme je l'ai dit avant, le personnel des salles de sport aide facilement dès qu'on a une question.

Comment avez-vous fait votre choix de salle ? J'ai choisi en fonction de la simplicité donc quelque chose proche de chez moi et quelque chose que j'aime bien sûr.

Qu'avez-vous changé dans votre routine ? ça m'a aidé à me définir des horaires fixes. Je suis peut-être un peu plus organisé maintenant et je prends le temps pour faire les choses dont j'ai envie.

Sauriez-vous expliquer l'état d'esprit dans lequel vous étiez avant de commencer le sport ? Plutôt déçu de m'être « laissé aller » alors que j'étais relativement en bonne condition physique il y a 5 ans. Et j'étais comme résigné, je sentais que ma condition physique s'était dégradée donc j'avais envie de changer ça mais en même temps comme j'étais très déçu d'avoir perdu tous les efforts que j'avais pu faire et bien ça ne me donnait pas vraiment envie de m'y remettre.

Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Non, pas spécialement, j'avais encore l'image du sportif comme quelqu'un de motivé, qui a une certaine rigueur et qui a envie de se sentir bien.

Comment vous voyez-vous maintenant ? Je me trouve relativement en bonne condition, je peux me permettre de faire des activités sans trop me poser la question du souffle ou mal musculaire.

Vous identifiez-vous comme un sportif ?Je ne me vois pas vraiment comme un sportif, mais plutôt comme quelqu'un qui peut se remettre en conditions comme je l'ai dit au début de l'interview donc je ne m'identifie pas aux autres si ce n'est pour comparer les mouvements afin de s'assurer que je les fais correctement.

Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? A 55 ans, il faut beaucoup plus de temps pour rattraper une condition physique normalement, cela pouvait vite se tourner en démotivation. Pour gérer cela il faut bien prendre en compte les conseils et voir la progression constante sans bruler les étapes car une fois que l'on est blessé, tout s'arrête pendant 2 mois et puis il faut tout recommencer.

Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Juste la motivation

Y a-t-il des choses qui pouvaient vous démotiver ? Le fait que ça a été difficile de rattraper la condition physique que l'on avait il y a 10 ans
Pensez-vous que vous auriez pu commencer plus tôt ? Bien sûr, mais ça dépend aussi beaucoup des circonstances, c'est à un moment où on a un déclic je pense.
Comment avez-vous fait pour empêcher des peurs ou réticences de vous freiner ? En écoutant et en suivant les conseils qu'on pouvait me donner.
Et donc comment arrivez-vous à rester motivé ? Cela s'est plus compliqué, il faut gardé un entourage plus sportif afin de garder la motivation, continuer à progresser tout en se fixant une limite. Par exemple, je ne cherche pas à faire du triathlon mais bien juste à faire un peu de sport. C'est réaliste donc ça me permet de ne pas me démotiver car ce sont des objectifs atteignables. Et le manque de motivation vient des fois parce que cela devient répétitif, j'aime souvent changer d'activités pour avoir toujours de la nouveauté et que ça ne devienne pas trop redondant.
Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ? Oui j'étais motivé en quelque sorte à perdre du poids pour arriver à faire les choses plus facilement mais sinon c'est le fait de pratiquer avec ma famille qui me motive.
Qu'est-ce qui vous a poussé à commencer ? Comme je l'ai dit c'est principalement pour se remettre en bonne conditions physique afin de pouvoir faire des activités sans être essouffler et donc pouvoir vraiment en profiter quand je fais des activités comme par exemple faire du ski, du vtt ou courir. Lorsqu'on est en condition, c'est beaucoup plus agréable de pratiqué, je me sens satisfait de pratiquer parce que je sens que je suis capable de faire plus qu'avant et donc que je peux encore m'améliorer et me fixer des nouveau objectifs.
Alors.. ok maintenant nous alors pouvoir finir avec quelques courtes questions. Donc vous êtes un homme ? Oui je suis bien un homme
Quel âge avez-vous ? J'ai 55 ans
Quelle est votre profession ? Je suis informaticien

RÉPONDANT 8 - MADAME A. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Non, je ne pratique pas de sport.
Avez-vous déjà eu l'objectif de pratiquer du sport dans une salle de Fitness ? J'ai voulu m'y mettre, j'ai testé quelques salles près de chez moi mais finalement, l'ambiance ne me plaisait pas et ça ne me motivait pas donc j'ai vite arrêté.
Parlez-moi de ce que vous aimez faire pendant votre temps libre ? J'aime passer du temps avec ma famille et j'adore cuisiner. En générale en rentrant du boulot, je me pose un peu devant la télé ou alors je fais à manger directement pour toute ma petite famille !
Y a-t-il un besoin spécifique qui a déclenché l'envie de faire du sport ou une motivation particulière ? Donc oui comme je l'ai dit j'ai encore actuellement envie de démarrer une activité sportive, j'aimerais pouvoir faire un sport collectif où je pourrais faire du sport mais en même me retrouver avec des personnes avec qui je partagerais la même envie. Mais pour le moment, je ne suis pas encore parvenue à trouver cet endroit.
Avez-vous un besoin spécifique qui vous pousserai à commencer ? Hum, et bien oui en soit j'ai quelque petits complexes que j'aimerai faire partir avec le sport mais je pense qu'au fur et-à-mesure des année j'ai en quelques sortes appris à les accepté et il m'est déjà arrivé de perdre quelques kilo quand je m'y mets vraiment donc je sais qu'en faisant un peu plus attention, ça pourrait vite être réglé.

Qu'est-ce qui fait que votre motivation peut-être influencée ? Donc j'ai toujours la motivation, mais on va dire que j'ai toujours une bonne excuse, je repousse toujours le moment d'y aller. Je n'ai pas vraiment le temps avec mon travail et quand j'ai le temps, j'aime le passer avec mes enfants. Peut-être que si je trouvais quelqu'un avec qui faire ça, ça me motiverait enfin ce serait plus simple de s'obliger mutuellement.
Qu'est-ce qui ne vous plaisait pas dans les salles où vous vous êtes rendue ? Je ne me suis jamais vraiment sentie à l'aise dans les salles où j'ai été, je ne m'identifie pas du tout à la population qui y va. Parfois, c'est une population plus âgée et je ne me sens pas à ma place donc oui quand je vais à ce genre de cours, j'ai l'impression de prendre 10 ans d'un coup donc ce n'est vraiment pas ce que je recherche et souvent c'est l'ambiance qui joue beaucoup, les coachs ne sont pas toujours très motivants, le cours n'est pas forcément dynamique ou intéressant.
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre parcours ? Et bien en quelque sortes parce que souvent le problème est que je n'ai pas le « feeling » avec les coachs de la salle, ça ne me donne pas envie de leur demander des renseignements parce qu'ils sont parfois un peu fermé, on sent que ce n'est pas forcément leur passion d'être prof de sport, on sent qu'ils aiment le sport mais peut-être pas en tant que coach. Après ça dépend vraiment des salles, il y en a où j'ai été et les profs sont vraiment super chouettes mais souvent la salle n'est vraiment pas agréable, il n'y a pas d'air… hum, ou alors c'est tout petit quoi… Par contre je n'ai pas souvent des questions à poser parce qu'en générale quand on arrive dans une nouvelle salle, le coach vient directement vers toi et t'explique un peu l'organisation du cours donc en générale ce n'est pas bien compliqué de faire le cours .. Je veux dire on n'a pas forcément besoin de poser de questions.
Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Comme j'ai été dans plusieurs salles, je ne souviens plus mais la première fois, cela devait être il y a 2 ou 3 ans.
Qu'est-ce qui vous a motivé à ce moment de commencer le sport ? Oh et bien je pense que c'était surtout pour perdre quelque kilos et puis je voulais changé un peu ma routine parce que c'est un peu tout le temps la même chose.
Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Non, chaque fois que j'ai fréquenté une salle, c'était grâce aux avis de mes amis ou alors en cherchant sur internet donc quand je m'y rendais pour la première fois c'était soit pour demander des renseignements ou pour faire la première séance.
Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? Je pense que c'est pour cette raison, je veux dire à cause de la première fois où je me rends sur les lieux, je me fais une idée assez rapidement donc je sais si ça pourrait ou pas me convaincre. Et encore maintenant je n'ai toujours pas trouvé le bon endroit parce que pour les salles de cours collectifs, c'est souvent l'ambiance qui fait que je ne m'y sens pas très à l'aise et les personnes aussi. Quand tout le monde à l'aire de faire son truc de son côté sans un sourire, ça me bloque assez facilement et ce ne me motive pas à y retourner.
Vous renseignez-vous avant d'aller faire vos premières séances ? J'ai souvent fait les recherches sur Internet, car je ne savais pas trop où et comment trouver un endroit, mais à voir, ce n'est peut-être pas la bonne solution parce que je n'ai pas encore trouvé !
Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? Je pense que je voulais surtout me changer les idées et je n'avais pas un type de sport particulier, je voulais juste pouvoir me retrouver dans un chouette endroit avec des chouettes personnes, donc que ce soit les salles de fitness ou des salles avec des cours collectifs, ça me semblait être le plus adapté peut-être.
Comment vous décidez-vous à vous diriger vers une salle plutôt qu'une autre ? En fait, dès que je voyais quelque chose qui aurait pu me plaire sur internet ou alors grâce aux avis d'amis, je suis allée y jeter un coup d'œil.
Comment voyez-vous ? Je me vois comme quelqu'un qui aime profiter de la vie avec des choses simples et c'est comme ça que je me sens bien et que j'ai envie de rester.
Dans quel état d'esprit êtes-vous maintenant ? Je suis plutôt motivée pour faire du sport, mais je ne sais pas comment m'y prendre, ni comment faire pour trouver la salle qui correspondrait à mes envies.

Souvent, ce qui me bloque aussi c'est je me sens seule pour démarrer quelque chose de nouveau, donc même lorsque j'arrive à franchir le pas de me rendre à la salle et bien ça ne dure jamais très longtemps parce que je perds vite la motivation. Peut-être que si je le faisais avec des amis, ça pourrait aider à me sentir plus à l'aise et plus longtemps motivée.

Quelle image avez-vous des sportifs ou du sport en général ? Personnellement, quand on me parle de sportif, je vois quelqu'un qui ne fait que ça, qui n'a que ça comme objectif… Je veux dire que le sport rythme leur vie, ils ont des objectifs à atteindre grâce au sport. Je pense que c'est des gens passionné aussi, ils aiment ce qu'ils font.

Serait-ce un profil auquel vous aimeriez vous identifier un jour ? Alors là pas du tout, je ne ressens pas vraiment le besoin de m'identifier à ce type de profil parce que je me sens plutôt bien comme je suis, j'aime les choses que je fais tous les jours. En tout cas si je dois à un moment commencer à me mettre vraiment assidument au sport, je ne deviendrai jamais quelqu'un comme ça, enfin avec ce type de profil parce que je n'ai pas forcément d'objectifs bien précis comme un sportif pourrait en avoir.

Qu'est-ce qui vous empêche vraiment de commencer ? Rien ne m'empêche de commencer en soit, juste que je ne sais pas où trouver les bonnes informations pour ne plus me tromper dans le choix d'une salle de sport qui me correspondrait et aussi le fait que j'aimerai être accompagnée parce que, comme je l'ai dit, c'est toujours plus motivant d'y aller avec un ami.

Ok, voilà nous sommes presque au bout de cette interview, il me reste quelques courtes questions à vous poser. Vous êtes bien une femme? Oui je suis une femme

Quel âge avez-vous ? J'ai 43 ans

Quelle est votre profession ? Je travaille comme assistante Sociale.

RÉPONDANT 9 - MONSIEUR C. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? Je pense que j'ai commencé un peu après mes examens de juin quand j'étais encore aux études, il y a trois ans mais ça faisait déjà quelques mois avant ça que j'avais l'objectif de m'y mettre.
Depuis combien de temps pratiquez-vous le Fitness ? Du coup 2 ans
A quelle fréquence pratiquez-vous ou pratiquiez-vous le Fitness ? J'en fait 3 fois par semaines en moyenne
Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? Je passais pas mal de temps sur l'ordi en fait ou devant des séries ou des films.
Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ? Je ne sais pas, je faisais du foot quand j'étais plus petit et on ne peut pas dire que ça correspond aux gens super musclés des salles de sport mais c'est quand même du sport alors je dirai que pour moi le sport c'était un peu toute activité qu'on fait entre potes.
Et en ce qui concerne les sportifs, quelle image aviez-vous d'eux ? Je ne sais pas d'un côté je les trouvais un peu … enfin vous voyez le stéréotype des musclés mais qui passent tout leur temps à juste se regarder donc des personnes qui ont vraiment un objectif physique au travers du sport. Donc oui pendant tout un moment, j'avais pas spécialement une vision positive des sportifs peut-être car je ne m'y intéressait pas et c'est plus facile de penser ça du coup. Et aussi, pour moi il y a ceux qui font du sport parce que c'est leur passe-temps, voilà, je me disais que pour beaucoup c'était un hobby peut-être.
Comment l'envie de faire du sport est-elle apparue chez vous ? Certains potes ont commencé la salle ensemble et puis avec les réseaux sociaux. Puis j'ai eu certaines réflexions sur le fait que j'avais pris du poids, pas grand choses mais voilà ça m'a permis de me renseigner en ligne et de me mettre l'objectif de commencer le sport. Donc j'avais surtout envie de perde un peu de poids mais surtout de prendre du muscle.
Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ? Juste physique je pense, je ne pensais pas trop au côté « c'est bon pour votre santé ». J'avais juste envie de changer un peu mon poids et mes muscles.
A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? Après 1 ou 2 mois je pense car j'ai commencé à connaître un peu toutes les machines puis parfois je pouvais aider les nouveaux et puis j'avais pas spécialement perdu du poids mais mes performances ont vachement augmentées.
Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? Je ne suis pas sûr mais c'est vrai qu'à force d'avoir des gens qui m'ont dit que j'avais changé genre un peu plus musclé et aussi le fait d'avoir atteint certains objectifs de performance cardio et levée de poids par exemple.
L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Oui parce que je me sens mieux dans des vêtements qui sont adaptés et qui représentent l'image que j'aimerai que les gens aient de moi en soit.
Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? En quelque sorte, oui j'ai toujours mon abonnement dans mon portefeuille donc ça me motive et je me dis que je peux y aller n'importe où et n'importe quand.
Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? Dès que j'ai commencé à savoir les utiliser correctement, ça n'a fait que e motivé et je me sentais un peu plus sure de moi et un peu comme les autres de la salle.

Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponses durant votre parcours ? Je ne me suis pas posé énormément de questions mais en gros je voulais savoir le prix des abonnements et où était la salle la plus proche de chez moi mais en même temps j'avais pas spécialement envie de voir des gens que je connaissais. Du coup j'ai utilisé internet. Puis par rapport à comment faire à la salle de sport, j'avais pas spécialement d'idée juste l'objectif perte de poids/prise de muscles et du coup j'ai juste regardé les meilleurs exercices pour moi sur YouTube et en demandant à mes potes qui avait commencé avant moi.
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre parcours ? Oui surtout les membres en fait, parce que j'ai souvent pu les approcher pour leur poser des questions mais le personnel de la salle pas vraiment.
Aviez-vous des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? J'avais pas spécialement de difficultés à aller direct vers les membres de la salle mais je ne me sentais pas spécialement à l'aise car ils étaient vachement baraqués donc j'étais un peu intimidé ! Mais au moins je savais que j'allais pouvoir avoir des infos « correcte » vu le physique qu'ils avaient. Par contre j'étais peut être un peu moins tenté d'aller voir le personnel de la salle parce que parfois ils ont l'air un peu fermé ou alors on a vite l'impression de les déranger bizarrement.
Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Le jour où j'ai fait ma première séance donc fin juin je dirai ou début des grandes vacances en tous cas.
Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? J'avais regardé sur internet et il y avait des photos de la salle mais j'ai pas spécialement regardé donc non et puis c'était un peu loin du coup j'étais jamais passé dans ce coin-là.
Est-ce que votre première séance a changé la façon dont vous voyiez la salle de sport ? Oui, j'imaginais pas qu'il y ai autant de machines et de gens aussi différents les uns des autres donc ça a changé légèrement ma perception de la salle, c'était plutôt rassurant en fait parce qu'on voit directement plein de profils de personnes différents et pas que des gars « baraqués ».
Aviez-vous des peurs ou une certaine excitation avant de faire cette première séance ? J'avais pas peur mais j'étais pas rassuré par rapport à comment utiliser les machines ou les équipements, je ne savais pas qu'il y avait des casiers ou du désinfectant du coup ça aurait été bien un petit débrief par les membres. Mais on dirait qu'ils ne prêtent vraiment attention à l'arrivé des nouveau membres. Donc j'ai été un peu surpris.
Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? A force de voir des gens s'y mettre et avec internet, ça m'a donné envie.
Quel a été l'élément déclencheur qui vous a décidé à vous tourner vers le sport ? Mon poids je dirais, même si c'était pas grand-chose j'avais envie de changer ça puis j'avais envie de faire un peu comme mes potes sinon ça faisait un peu le mec qui fout rien de ses journées
Avez-vous eu besoin de faire des recherches ? Pas énormément en fait mais je ne savais pas top comment ça allait être puis je ne savais pas qu'il y avait autant de vidéos précises sur la nutrition et l'utilisation des machines.
Par quels moyens cherchiez-vous des renseignements ? Plus grâce à mes potes je dirai même si j'ai regardé des vidéos, ça allait plus vite de leurs envoyer un message. Et après j'ai plutôt fait des recherches pour continuer à me challenger et me motiver.
Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? J'avais déjà fait pas mal de sport d'équipe genre foot et volley mais voilà après les gens commençaient à quitter l'équipe, les club n'étaient plus vraiment ce qu'ils étaient donc j'avais envie de changer. En fait, J'avais envie d'être tranquille et de me concentrer sur ce que je voulais faire et ce me semblait le plus facile avec la muscu alors que pas vraiment avec les autres sports.
Comment votre routine est-elle impactée depuis le début de votre parcours ? Du coup je passe beaucoup moins de temps sur le pc et j'ai beaucoup plus envie de bouger alors qu'avant j'avais pas envie. Et puis au niveau de l'alimentation ce n'est plus trop pareil non plus, c'est plus adapté à mon activité sportive.

Était-ce une contrainte de mettre en place cette nouvelle routine ? Non pas vraiment, d'un côté c'est une certaine rigueur à avoir et puis en même temps « il faut ce qu'il faut » on va dire pour atteindre ses objectifs.
Comment vous voyiez-vous avant de commencer ? Et bien je n'avais pas vraiment une mauvaise image de moi mais à force de voir des vidéos et mes potes faire du sport j'ai commencé à sentir que j'étais un peu trop … Je ne sais pas le mot mais vous voyez, je me voyais comme quelqu'un qui ne fait pas attention à lui et qui ne fait pas grand-chose de son temps donc ça a commencé à me déranger parce que je me voyais vraiment comme un gros fainéant en fait. Enfin je parle de moi, je ne dis pas que ceux qui préfère faire autre chose ou se reposer sont comme ça.
Sauriez-vous expliquer l'état d'esprit dans lequel vous étiez avant de commencer le sport ? Plutôt mal je crois. J'en avais surtout marre et envie de changer et atteindre mes objectifs.
Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Oui car avant je les jugeais un peu. C'est moche à dire mais je les voyais un peu comme les mec un peu « no-brain », je sais pas si vous voyez ce que je veux dire mais maintenant, ça a complètement changé bien sûr et je me suis bête d'avoir eu cette façon de penser là avant.
A ce moment-là, comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui sont déjà inscrits ? Juste quand j'ai commencé ? mmmh… Je me souviens que je me sentais un peu mal à l'aise face aux autres mais comme j'avais mes écouteurs à fond j'étais assez dans mon monde et du coup, je me sentais plutôt isolé mais dans les premiers instants, j'étais un peu mal à l'aise sans savoir quoi faire, comme planté comme un piquet au milieu de tout à ne pas savoir quoi faire !
Parveniez-vous à vous identifier à ce groupe de sportif ? Pas les premières séances mais assez vite, après 1 ou 2 mois je commençais à me sentir comme un sportif car je ne ressemblais plus du tout aux nouveaux. Je savais quoi faire dans la salle et quelles sont mes performances alors qu'au début, je ne savais pas ce que j'étais capable de faire et maintenant je sais qu'elles sont mes limites et celles que j'ai pour objectif de dépasser.
Comment vous voyez-vous maintenant ? Maintenant je me vois vraiment comme un sportif, avec une certaine rigueur, je me fixe mes objectifs et voilà en gros.
Comment voyez-vous les membres de la salle de sport maintenant ? J'ai plusieurs visions mais maintenant, je les vois comme un ensemble de personnes qui veulent atteindre des objectifs différents et qui s'y tiennent. Des gens persévérant avec une certaine rigueur et non plus des No-Brain de sportifs.
A partir de quel moment avez-vous commencé à sentir que vous faisiez partie de ce groupe ? Mmm… après 1 ou 2 mois déjà même si maintenant je me rends compte que je ne savais quasi rien à ce moment-là, je me sentais déjà comme un sportif.
Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Avant de prendre la décision, mes réticences étaient plutôt que je n'avais peut-être pas un très bonne image des sportifs à la salle donc je n'avais pas envie d'en devenir un après quand j'ai commencé à vouloir atteindre des objectifs physique mais que j'avais pas encore été en salle, j'ai eu quelques freins sur comment ça allait se passer et voir si j'allais y arriver et surtout comment faire vraiment pour y arriver.
Ensuite lorsque vous avez commencé le sport, vous avez été freiné à certains moments ? Par rapport à quand j'ai commencé le sport, c'est plutôt le fait de changer la routine sportive car sinon on peut vite s'ennuyer à faire les même exo ou si les performances n'augmentent pas.
Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Je n'avais pas encore la motivation surtout, je n'avais pas vraiment quelque chose qui aurait pu me pousser à y aller avant.
Y a-t-il des choses qui pouvaient vous démotiver ? Le trop plein d'info des gens de la salle ou ne pas m'améliorer que je le voulais.
Auriez-vous aimé commencer plus tôt ?J'aurais aimé commencé plus tôt car j'aurai pu être en meilleure forme plus tôt et avoir un physique que me plaisait plus en soit. Donc j'aurai aimé commencé plus tôt pour avoir les résultats que j'ai maintenant mais vachement plus tôt quoi.
Comment avez-vous fait pour empêcher ces peurs/ ces réticences de vous freiner ? Le fait d'avoir un objectif assez clair et précis et puis surtout je pense que j'ai essayé de me fixer des objectifs réalistes parce que au début c'était difficile de dire ce qui était possible ou pas et en combien de temps et puis

au fur-et-à-mesure j'ai commencé à apprendre et donc j'ai u me fixer des meilleurs objectifs donc c'est beaucoup plus motivant.
Qu'est-ce qui vous poussait à continuer malgré les réticences que vous pouviez avoir ? Alors avant de commencer, c'est la manière dont je me voyais qui me rappelais un peu tous les jours que je voulais un peu autre chose
Et une fois que vous avez commencé le sport ? Et bien quand j'ai commencé le sport, plus le fait de la nouveauté, je ressentais une certaine excitation à faire des choses nouvelles et à me surpasser.
Maintenant qu'est-ce qui vous pousse encore à continuer ? C'est surtout d'augmenter mes performance et l'envie de me challenger puis aussi ma vision de moi à changer et mes objectifs font que je veux continuer.
Je me vois un peu comme une personne sportive et qui veut atteindre ses objectifs donc si je ne le fais pas, je ne serai plus vraiment moi quoi parce que c'est vraiment un hobby presqu'une passion.
Qu'est-ce qui vous a poussé à commencer ? Hum, surtout l'envie de perdre les petits kilo en trop et de changer parce que comme je l'ai dit j'ai eu quelque réflexions donc ça pousse à se remettre en questions. Puis comme je vous ai dit, le fait que je me voyais vraiment comme un fainéant qui ne faisait pas grand-chose de son temps libre.
Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé ? Hum … Oui c'est sur parce que j'imaginais un peu le physique que je voulais avoir, ça me motivait à aller à la salle à chaque fois et puis j'imaginais aussi comment j'allais pouvoir me sentir après quelques mois donc voilà plus ou moins.
Qu'est-ce qui peut vous démotiver encore maintenant ? La routine dans le sport peut démotiver parfois donc c'est bien de varier un peu les entrainements une fois de temps en temps et même pour mon corps, c'est mieux que je change mes séances au bout d'un moment. Et sinon ce qui peut me démotiver c'est le manque de temps.
Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent de retourner à la salle pendant un certain temps ? Les blessures ! Et encore, j'essaie quand même d'y aller car si j'arrête j'ai peur de m'habituer à nouveau re-habitue à ne rien faire. Et sinon j'ai rarement des longues périodes d'arrêt.
Alors je pense qu'on arrive au bout là.. hum ok on va pouvoir finir avec quelques courtes questions.
Donc vous êtes un homme ? Oui je suis bien un homme
Quel âge avez-vous ? J'ai 28 ans
Quelle est votre profession ? Je suis commercial dans une banque

RÉPONDANT 10 - MONSIEUR L. :

Bonjour je suis étudiante à l'université de Namur où je réalise mon mémoire en Sciences de gestion. Pour faire mon mémoire je réalise une étude qui a pour but de comprendre l'expérience vécues par les personnes qui souhaite pratiquer le Fitness, qui l'ont déjà pratiqué ou qui le pratique encore maintenant. Cet entretien sera enregistré par mes soins pour permettre uniquement la retranscription ultérieur mais il restera entièrement anonyme. Je vous remercie pour votre participation et nous allons pouvoir commencer l'entretien si vous êtes d'accord avec les informations que je viens de vous communiquer.

Pratiquez-vous du sport dans une salle de Fitness ? J'ai déjà pratiqué le fitness jusqu'à il y a de ça 1 an je pense.
Pendant combien avez-vous pratiqué le Fitness ? Pendant une longue période comblée de pauses régulières, je ne pourrais pas donner une période exacte.
A quelle fréquence pratiquez-vous ou pratiquiez-vous le Fitness ? A fréquence de 3 séances par semaine.
Parlez-moi de ce que vous aimiez faire pendant votre temps libre avant de vous mettre au sport ? J'aimais surtout jouer aux jeux vidéo et sortir avec mes amis.
Quelle image aviez-vous du sport et des sportifs avant de vous mettre au sport ?
Pour moi, les sportifs étaient des personnes remplies de motivation avec une détermination et une rigueur assez élevée ou alors des personnes un peu superficielles.
Pour vous, par qui était représentée ces sportifs superficiels ? En fait pour moi les sportifs que je vois comme des gens un peu plus superficiels, c'est dans le sens où c'est plus les groupe de personnes qui viennent entre potes. C'est le genre de personnes qui sont déjà plutôt bien « taillé » en général et qui vienne souvent plus pour montrer que vraiment pour s'entrainer et se fixer toujours des nouveaux objectifs.
Comment s'est déclenchée cette envie de faire du sport ? J'avais une envie de tester autre chose durant mon temps libre et d'essayer un sport que je ne connaissais pas plus que ça.
Y a-t-il quelque chose en particulier qui vous a poussé à vous y mettre ? Peut-être à cause de la routine que s'installe mais vraiment j'avais envie de me d'être en forme et d'avoir une bonne condition physique. Mais bon c'est surtout le fait qu'il n'y avait pas de salle comme ça près de chez moi avant, c'est l'ouverture de la salle qui a été un vrai déclencheur pour moi.
Quelles étaient vos principales motivations à ce moment ? Gagner de l'endurance parce que je m'essoufflais assez vite mais si je n'étais pas forcément en surpoids mais vraiment je croix que j'avais juste un très mauvaise condition physique !
A partir de quel moment avez-vous commencé à vous identifier aux sportifs de la salle ? A partir de 3, 4 mois. J'ai commencé à porter plus lourd, je me sentais bien quand j'y allais et puis je voyais au fur-et-à-mesure des séances que mon corps se dessinait petit à petit donc ça c'était plutôt satisfaisant.
Y a-t-il des actions que vous avez faites ou des événements qui vous ont permis de commencer à vous identifier à ce groupe ? Au moment où je commençais à connaitre du monde dans la salle et qu'aller là-bas devenait une habitude et un plaisir.
L'achat de vêtements vous a-t-il aidé d'une quelconque manière ? Pas du tout, c'est plutôt un plaisir de me sentir bien dans mes vêtements. Par exemple, les vêtements qui font qu'on ne voit pas trop la transpiration et qui permettent de ne pas sentir la transpiration ça fait juste que je me sens plus à l'aise pendant les séances.
Le fait d'acheter un abonnement a-t-il eu un effet sur vous ? L'abonnement me donne simplement la possibilité d'y aller mais vraiment ça n'a aucune signification pour moi, ça ne me permet pas de me sentir comme un sportif ou quoi.
Par rapport à l'utilisation des machines, est-ce qu'à certains moments cela vous a permis de vous sentir plus facilement comme un sportif ? Le fait de commencer à comprendre comment les utiliser, ça donne un sentiment de confiance, on se sent familier à la salle et donc on s'y sent mieux donc ça me permet de me permet de me sentir un peu plus comme un sportif oui.

Vous est-il arrivé de vous poser des questions sans pouvoir trouver de réponse durant votre parcours ? Non, quand j'y pense pas spécialement.
Le personnel ou les membres de la salle ont-ils eu un impact sur votre expérience personnelle ? A part à l'entrée de la salle, je n'ai eu que rarement des contacts avec le personnel. Par contre, à mes débuts les membres un peu plus expérimentés ont pu me renseigner sur certains exercices difficiles à réaliser.
Aviez-vous des difficultés à vous tourner vers le personnel ou les membres de la salle pour avoir des informations ? Non pas vraiment, je suis plutôt extravertie et je n'ai pas de problème avec le fait de parler aux autres.
Quand vous êtes-vous rendu pour la première fois sur les lieux de la salle de sport ? Je pense que c'était vers mes 16 ans.
Connaissiez-vous le lieu de la salle de sport avant d'y aller une première fois ? Non car c'était une nouvelle salle de sport qui venait juste d'être construite depuis 2 mois. C'était nouveau pour tous les membres.
Comment avez-vous vécu cette première fois sur les lieux de la salle de sport ? avez-vous ressentit certaines peurs ou de l'excitation par exemple ? J'ai eu plus d'excitation que de peurs, j'étais surtout excité à l'idée de pouvoir tout découvrir et que cela allait me prendre un temps assez conséquent.

Est-ce que cela a changé votre perception de la salle de sport ? Le premier jour en lui-même n'a pas spécialement changé la perception que j'avais de la salle de sport.
Comment vous êtes-vous rendu compte que le sport était peut-être une solution pour vous ? Quand j'ai commencé à y aller avec des amis et que ces moments étaient des moments de bon temps. Je savais que le sport allait pouvoir m'apporter ce que je cherchais, genre je voulais profiter de mon temps pour m'amuser et en même temps avoir le plus du changement physique quoi.
Et avant de faire vos première séances, quand vous vous êtes rendu compte que vous vouliez vous maintenir en forme, qu'est-ce qui vous a permis de vous rendre compte que le sport était peut-être la meilleure solution pour vous ? Et bien c'est vrai que j'aurai pu passer par l'alimentation mais je n'avais pas du tout la motivation de faire ça à travers l'alimentation donc ça m'a semblé évident que le sport était ce qu'il me fallait.
Quel a été l'élément déclencheur qui vous a décidé à vous tourner vers le sport ? L'ouverture m'a donné envie d'y aller et aussi le fait que certains de mes amis commençaient à y aller. Donc ça m'a vraiment motivé.
Avez-vous eu besoin de faire des recherches avant votre première séance ? Non je me suis rendu sur place avec mon père pour mieux me rendre compte de comment cela se passait avant ma toute première séance.
Par quels moyens cherchiez-vous des renseignements ? Vu que cette salle de sport était très nouvelle et moderne il y'avait des tablettes pour s'inscrire et avoir tous les renseignements dont on avait besoin, mais si une information manquait, le personnel était tout de même là pour répondre à nos questions. Donc je n'hésitais pas du tout à aller les voir si jamais j'avais besoin d'informations.
Lorsque cette envie de faire du sport est apparue, comment avez-vous su vers quel type de sport vous tourner ? Je n'ai pas spécialement eu une forte envie de faire du sport, c'est plus l'arrivée de la salle de sport près de chez moi qui m'a donné envie de m'y rendre.
Avez-vous eu besoin de faire des recherches ? Non, cette nouvelle salle de sport faisait le tour des infos donc il n'y avait pas vraiment besoin de chercher quoi que ce soit.
Ok et au niveau des informations pour les séances de sport en général, vous avez eu besoin de faire des recherche sur un programme à suivre par exemple ou pas du tout ? Non non pas du tout, je pense que je savais plus ou moins ce que je voulais faire si jamais je me rendais à la salle, je savais que je voulais aller dans la partie musculation avec haltères directement donc non pas vraiment.
Comment avez-vous fait votre choix ? Mon choix de sport a été fortement influencé par l'arrivée de cette salle sinon peut-être que je n'aurai pas commencer le sport parce que il n'y a rien dans ma région qui propose un service similaire.

Qu'avez-vous changé dans votre routine depuis que vous avez commencé le sport ? Je joue un peu moins aux jeux-vidéos mais je prends plus de temps avec mes amis parce que je vais à la salle avec mes amis en soit.
Était-ce une contrainte de mettre en place cette nouvelle routine ? Non elle s'est installée par elle-même, je commençais juste à apprécier y aller avec mes amis donc ça fait naturellement.
Comment vous voyiez-vous avant de commencer ? Hum … difficile à dire, je ne me sentais par sportif, ça c'est sûr mais j'avais vraiment le profil type du « gamer ».
Sauriez-vous expliquer l'état d'esprit dans lequel vous étiez avant de commencer le sport ? J'étais motivé et déterminé à atteindre les objectifs que je m'étais fixés.
Quels types d'objectifs aviez-vous ? Oh et bien c'était vraiment au niveau physique quoi, je voulais être plus dessiné par exemple.
Au moment de prendre la décision de commencer le sport, aviez-vous un regard différent sur les sportifs par rapport à ce que vous pensiez auparavant ? Non pas vraiment, et j'ai encore la même image d'eux maintenant, ça n'a pas changé pour moi.
A ce moment-là, comment vous voyez vous par rapport aux membres de la salle qui sont déjà inscrits ? Au début je me voyais comme un nouveau quoi mais vite je me suis identifié à eux quand j'ai commencé à avoir une certaine rigueur.
Parveniez-vous à vous identifier à ce groupe de sportif ? Oui j'y arrivais assez facilement, j'avais l'impression qu'on avait tous la même motivation et qu'on avait tous un but commun.
Comment vous voyez-vous maintenant ? Comme au début, la même motivation mais je suis peut-être un peu moins déterminé.
Qu'entendez-vous par « un peu moins déterminé » ? Oh et bien avant j'avais vraiment des objectifs plus précis, maintenant c'est peut-être un peu moins important pour moi. Je ne ressent pas vraiment le besoin de continuer à me fixer ces objectifs parce que je suis content avec le physique que j'ai.
A partir de quel moment avez-vous commencé à sentir que vous faisiez partie de ce groupe ? Après 4 mois je dirais, je pense que j'ai dit ça au début de l'interview. En fait, à partir du moment où j'ai commencé à prendre l'habitude d'y aller et à porter de plus en plus lourd en gros.
Pendant tout ce processus avez-vous éprouvé certaines réticences qui ont pu vous freiner ? Au début, pas grand-chose en fait, j'ai surtout ressentit de l'excitation à l'idée de commencer.

Et à votre arrivée pour la première séance ? Je n'ai pas non plus ressenti des peurs particulières, encore une fois j'étais excité à l'idée de commencer quelque chose de nouveau. Et pendant ma première séance tout s'est bien passé donc c'était plutôt chouette.
Et ensuite au fur-et-à-mesure de vos entrainements, y a-t-il eu des choses qui ont pu vous freiner ? Et bien il y'avait régulièrement trop de monde dans cette salle de sport ce qui me décourageait souvent parce que c'est vrai que c'est beaucoup moins chouette quand les machines qu'on veut utiliser sont toujours occupées ou alors qu'on sent qu'il n'y a pas de place enfin voilà en gros ce qui me freinait.
Qu'est-ce qui vous empêchait de commencer avant ? Les salles de sport étaient en générale loin de chez moi et je n'avais pas le permis.
Qu'est-ce qui vous a poussé à arrêter ? La fénéantise, la flemme de devoir me motiver à y aller le soir après les cours.
Pensez-vous que vous auriez pu commencer plus tôt ? Non, j'ai déjà commencé à 16 ans ce qui reste tout de même jeune, un exercice est vite mal fait pour un jeune qui ne connait pas bien ce monde donc je pense que c'était juste bien en fait.
Comment avez-vous fait pour empêcher ces réticences de vous freiner ? J'essayais d'aller le plus tard possible à la salle pour qu'il y ait le moins de gens possible, mais je devais tout de même mettre en relation mes horaires d'école et les horaires où ma famille avait le temps de me mener.
Et aviez-vous une façon de pallier la « flemme » qui vous ressentiez ? Non pas vraiment, quand j'avais la flemme, j'avais la flemme, c'est tout, je n'y allais pas tout simplement. Après ce qui me motivait aussi, c'est le fait que mes potes me motivaient à y aller avec eux.
Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ? Je n'y vais malheureusement plus parce que au fur-et-à-mesure j'avais de plus en plus la flemme d'y aller. Donc au départ j'ai loupé une séance puis deux puis trois et

au bout d'un moment j'ai complètement arrêté par fénéantise quoi. Et puis je n'avais plus forcément le temps à cause des études.
Le fait de vous projeter dans un certain physique ou une certaine situation vous a-t-il aidé à certains moments ? En fait, je pense que ça dépend moi quand je m'imaginais après les entrainements ce n'était pas d'une façon complètement irréaliste. Je veux dire que lorsqu'on s'imagine l'imaginable, on est vite déçu donc il faut s'avoir rester réaliste et c'est ce que j'ai fait et oui … ça me motivait de m'imaginer un peu différemment.
Qu'est-ce qui pourrait vous remotiver à l'heure actuelle ? Hum … Ce qui pourrait me remotiver est l'agrandissement de la salle de sport où je me rendais, je n'aime pas me sentir serrer où brusqué quand les machines étaient surchargées parce que aux heures où je pouvais m'y rendre, c'était souvent le moment où il y avait le plus de monde.
Y a-t-il des choses qui parfois vous empêchent de retourner à la salle pendant un certain temps ? Les périodes d'examens découragent énormément à « perdre » du temps à la salle déjà, on est souvent déjà en retard dans notre étude et dans nos synthèses donc perde 2,3 heures dans une salle de sport, même si cela peut aider à décompresser, n'est pas souvent mon premier choix. Je préfère passer mon temps à décompresser avec des jeux vidéo et à parler avec mes potes.
Ok super alors.. hum... on va pouvoir finir avec quelques petites questions simple pour terminer cette interview. Donc vous êtes bien un homme ? Oui je suis bien un homme
Quel âge avez-vous ? J'ai 18 ans et j'arrive sur mes 19 ans.
Quelle est votre profession ? Je suis étudiant en marketing à Henallux.