



Research Article

LA FABRIQUE ORDINAIRE DES CORPS : MOTIVATIONS, TRAJECTOIRES ET USAGES DU FITNESS EN CLUB LOW-COST. UNE ENQUÊTE DANS TROIS BASIC-FIT À ROUEN (2025)/THE ORDINARY FABRIC OF BODIES: MOTIVATIONS, TRAJECTORIES AND USES OF LOW-COST FITNESS. A MIXED-METHODS STUDY IN THREE BASIC-FIT GYMS IN ROUEN (2025)

***BENTRAR Djamel**

CETAPS Laboratory, University of Rouen, Mont Saint Aignan, France

Received 20th September 2025; Accepted 27th October 2025; Published online 28th November 2025

Abstract

Cet article propose une analyse sociologique compréhensive de la pratique du fitness dans trois clubs Basic-Fit situés à Rouen, en s'appuyant sur une enquête mixte conduite entre janvier et juillet 2025 (150 questionnaires, 30 entretiens individuels, 3 focus groups). Loin des stéréotypes du culte du corps ou de la pratique narcissique, les résultats montrent la diversité des motivations (esthétiques, sanitaires, psychologiques, symboliques), des trajectoires biographiques et des usages sociaux. Le fitness apparaît comme un espace d'engagement corporel ordinaire mais signifiant, où se rejouent des enjeux de santé, de performance, d'équilibre émotionnel, de recomposition identitaire et de liens faibles. À travers une approche mobilisant la sociologie du corps, de l'individualisation et du genre, l'article met en lumière les tensions entre autonomie subjective et normes intériorisées dans un espace faiblement encadré, mais intensément investi.

Keywords: Fitness, Corps, Subjectivation, Genre, Santé, Sociologie du sport.

INTRODUCTION

Dans un paysage contemporain saturé de discours sur le corps performant, le sport-santé et la quête du bien-être, les salles de fitness se multiplient à un rythme spectaculaire (Le Breton, 2010, 2011). L'essor fulgurant des salles low-cost, en particulier de l'enseigne Basic-Fit, redessine non seulement la carte des pratiques sportives urbaines, mais reconfigure aussi les formes de socialisation, d'engagement et de travail corporel. En France, on estimait à plus de 6 millions le nombre de pratiquants inscrits dans une salle de sport en 2024, dont près de la moitié dans des enseignes à bas prix¹. Ces espaces, à la croisée de la consommation standardisée et de l'intimité physique, méritent un regard sociologique attentif. Mais que se passe-t-il réellement dans ces lieux ? Qui sont les individus qui investissent ces espaces codifiés et instrumentalisés ? Quels sens donnent-ils à leurs pratiques ? Et dans quelle mesure ces pratiques relèvent-elles d'une contrainte intériorisée ou d'une réinvention subjective du rapport au corps ?

Cet article propose d'explorer les modalités d'appropriation de la pratique du fitness au sein de trois clubs Basic-Fit situés dans l'agglomération rouennaise (Normandie). L'objectif est de dépasser l'image figée et stéréotypée souvent associée au fitness - pratique individualiste, narcissique, peu signifiante - pour interroger la diversité des usages, des profils, des trajectoires et des valeurs qui sous-tendent cette activité de plus en plus mondialisée. Ce choix d'étude se justifie à plusieurs titres. D'une part, Basic-Fit représente un cas paradigmatique d'industrialisation du sport - avec ses 780 clubs en France, son modèle sans coachs fixes et sa promesse d'accessibilité presque permanente.

D'autre part, la ville de Rouen, avec ses contrastes sociaux marqués entre ses quartiers, constitue un terrain idéal pour saisir la pluralité des parcours d'engagement dans ces clubs. Aborder la pratique du fitness à travers une démarche compréhensive (Weber, 1995) permet de contribuer à plusieurs chantiers contemporains de la sociologie du sport et des STAPS. D'abord, en enrichissant les travaux sur les formes d'individualisation des pratiques sportives dans les sociétés post-industrielles (Guttmann, 2003 ; Defrance, 2011). Ensuite, en articulant les enjeux corporels, psychiques et sociaux de la pratique dans une perspective pluridimensionnelle. Enfin, en explorant les logiques différenciées d'investissement, selon le genre, l'âge, la classe sociale, le niveau d'étude, la situation familiale ou les aspirations biographiques. Ce travail donne aussi une résonance particulière à la dimension genrée du sport (Mennesson, 2005 ; Louveau, 2008), aux lectures critiques du corps entraîné, et aux tensions entre autonomie subjective et normativité sociale dans les usages des loisirs sportifs.

La question générale qui oriente cet article est la suivante : comment les individus engagés dans les clubs Basic-Fit de Rouen s'approprient-ils la pratique du fitness, et quelles significations sociales, symboliques et subjectives attribuent-ils à cet engagement corporel ? Cette problématique invite à déconstruire l'apparente banalité du fitness, pour mettre au jour les registres variés de motivation (esthétiques, sanitaires, psychologiques, identitaires, pratiques), les trajectoires socio-biographiques qui y mènent, et les effets de cette pratique sur le rapport à soi et au monde social. Trois hypothèses guident cette recherche mixte :

H1 : les pratiquants ne s'engagent pas uniquement pour des raisons esthétiques, mais à l'intersection de plusieurs logiques : santé, bien-être mental, discipline, affiliation, stratégie sociale, etc.

*Corresponding Author: *BENTRAR Djamel*

¹<https://epsimas.com/marche-du-fitness/> et <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/12/Rapport-2024-20-Barometre-pratiques-sportives-2024.pdf>

H2 : la régularité de la pratique contribue à façonner une image de soi plus stable, valorisée, et parfois performative - voire une « reprise en main » existentielle ;

H3 : le modèle low-cost facilite l'engagement par ses conditions d'accès (horaires, prix, proximité), mais introduit aussi une forme d'autogestion de la pratique (absence de coach, faible médiation), qui peut favoriser des appropriations très différentes — allant de la marginalité silencieuse à la ritualisation intensive.

Pour tester ces hypothèses, une enquête mixte a été menée sur une période de janvier à juillet 2025, combinant d'une part, une étude quantitative (150 questionnaires auto-administrés sur place) ; d'autre part, une approche qualitative : 30 entretiens semi-directifs individuels (10 par centre) ; 3 focus groups de 6 personnes chacun (1 groupe de 6 adhérents par salle). Ces données croisées ont permis de saisir à la fois la diversité statistique des profils et la profondeur des discours, en recourant à des outils d'analyse dédiés (SPSS pour les données chiffrées, NVivo pour le codage thématique des corpus). Notons ici que ce travail ambitionne de produire une analyse approfondie de la pratique du fitness dans le contexte particulier des clubs Basic-Fit. Aussi, il s'agit ici de nourrir la réflexion sur le rôle du sport low-cost dans les stratégies de santé publique, de lien social et d'individualisation contemporaine. Afin d'analyser les usages différenciés du fitness à partir du cas des trois clubs Basic-Fit à Rouen, l'article adopte une structure en quatre grandes sections. La première est consacrée au cadre théorique. Celle-ci mobilise les différentes perspectives en sociologie du sport, du corps et des pratiques sociales. La seconde détaille la démarche méthodologique et articule un dispositif mixte combinant questionnaire, entretiens semi-directifs et focus groups. La troisième expose les résultats empiriques, présentés selon les grandes thématiques émergentes et discutés à la lumière des hypothèses initiales. Enfin, une quatrième section propose une discussion sociologique élargie, interrogeant la portée de ces résultats, les limites de l'enquête et ses implications pour une compréhension renouvelée de la pratique du fitness.

Vers une sociologie compréhensive de la pratique du fitness

Nous nous inscrivons dans la lignée de Max Weber (1995) et de la tradition compréhensive qui irrigue une partie de la sociologie du sport (Lahire, 1998, Pociello 1995, Defrance, 1995, Trabal, 2007, Corneloup, 2002, Collinet & Taleb, 2007). Nous interrogeons ici les pratiques sportives non seulement comme des faits sociaux objectivables, mais aussi comme des expériences vécues (Husserl, 2011, Schutz, 1967), c'est-à-dire dotées de significations multiples, propres à chaque acteur. Le fitness - surtout dans sa version libre et autogérée, comme dans les salles Basic-Fit - échappe en grande partie aux dispositifs de médiation qui encadrent traditionnellement les activités sportives collectives (clubs fédérés, entraîneurs, compétitions). Il s'agit donc d'explorer cette pratique comme une construction située, imbriquée dans des parcours biographiques, des logiques sociales, des affects, des contraintes et des aspirations singulières. Dans cette perspective, les usages de la salle ne relèvent pas uniquement d'un effet d'entraînement mécanique des nouvelles normes hygiénistes ou du marketing de la minceur (Smith Maguire, 2002). Ils constituent aussi des manières de se rapporter à soi, aux autres et au monde. Chaque pratiquant, dans son inscription dans le lieu et la temporalité de la salle, reconduit ou transforme des logiques d'habitus, négocie son statut, se projette dans une esthétique du corps,

cherche à se stabiliser émotionnellement ou à se reconstruire. La salle de sport devient alors un révélateur des tensions de la modernité avancée (Martuccelli, 2002), un miroir silencieux des manières de faire face aux fragilités existentielles contemporaines.

L'approche proposée ici s'ancre aussi dans les apports de la sociologie classique du sport, surtout celle développée par Pierre Bourdieu (1979, 1984) et ses continuateurs (Chartier, R. & Vigarello, 1982, Louveau, 1986, Pociello, 1995, Defrance, 1995, Lahire, 1998, Clément, 2000, Ohl, 2004, Héas, Bodin, Robène, 2004, Waser, 2005, Michon, 2007), qui ont montré que les préférences sportives sont fortement corrélées à la position sociale, au capital économique et culturel, au genre, et à l'histoire individuelle de socialisation corporelle. Selon Bourdieu, les dispositions sportives ne sont ni naturelles ni spontanées : elles sont le produit d'un processus d'incorporation durable — un « sens du jeu » socialement construit. L'habitus sportif structure dès lors la manière dont les individus se saisissent des pratiques physiques, et il oriente à la fois les types d'activités investies, l'intensité de l'engagement, la fréquence de la pratique et les significations attribuées à celle-ci. Dans ce cadre, les salles de fitness peuvent être vues comme des espaces neutres ou déclassés, apparaissent en réalité comme des lieux stratégiques où se jouent des formes subtiles de distinction. Si l'accessibilité économique du low-cost permet une relative démocratisation de l'accès aux infrastructures, elle ne gomme pas les écarts dans la manière de s'y mouvoir, de s'y inscrire socialement, de s'y sentir légitime. À travers le choix des machines, l'aisance dans l'espace, la tenue vestimentaire ou encore l'usage de l'autosurveillance (montres connectées, applications), se jouent des différences de style corporel, d'attitude, voire de rapport à soi-même, qui traduisent des différences d'origine sociale.

Par ailleurs, les effets de la socialisation initiale sur les usages sportifs ne peuvent être négligés. Comme l'ont montré Catherine Louveau (1994) et Christine Mennesson (2005), les modalités de l'engagement corporel dépendent largement des premières expériences physiques, souvent marquées par le genre. Les femmes, socialisées à la retenue, au corps discret voire à la vulnérabilité, investissent souvent les espaces sportifs avec une forme de distance ou d'appréhension, alors que les hommes y sont, dès l'enfance, incités à l'audace, à la prise de risque, à la mise à l'épreuve. Ces effets se prolongent dans les clubs de fitness : les zones de musculation lourde restent majoritairement masculines, tandis que les espaces cardio ou les cours collectifs (quand ils existent) sont plus féminisés. Or, cette différenciation ne s'arrête pas au genre. Les trajectoires scolaires, professionnelles, familiales participent également de la manière dont les individus s'approprient ou non un espace sportif. Un ouvrier, un chauffeur ou une aide-soignante n'aborde pas la séance avec les mêmes attentes ni la même disponibilité qu'un cadre supérieur ou un étudiant. À Rouen, la diversité des profils rencontrés dans les trois clubs investigués reflète précisément cette hétérogénéité des entrées en pratique : récupération physique, auto-amélioration, évitement du stress, logique esthétique, sociabilité discrète, exigence personnelle ou simple exutoire. En outre, dans les sociétés contemporaines marquées par la visibilité de soi, la gestion de son corps devient un enjeu social central. Jean Baudrillard évoquait déjà le « culte du corps » comme nouvel opium social (Baudrillard, 1970), mais c'est surtout Pierre Bourdieu qui a conceptualisé la notion de «

capital corporel », en l'articulant aux formes de domination symbolique. Le corps, en tant que ressource socialement valorisable, est à la fois support de distinction et moyen d'insertion (Bourdieu, 1979). Il participe à la présentation de soi (Goffman, 1959), à la réussite sociale et même à l'attractivité professionnelle, notamment dans les emplois exposés (commerce, hôtellerie, soins). La pratique du fitness, même lorsqu'elle n'est pas explicitement performative, s'inscrit dans cette logique d'investissement corporel stratégique. Pour beaucoup de participants, notamment les jeunes adultes ou les salariés précaires rencontrés, la salle devient un lieu de conversion du temps libre en valeur corporelle : remodeler sa silhouette, reprendre confiance, se montrer plus présentable, se différencier, apparaissent comme autant de bénéfices symboliques au sein d'un monde du travail saturé d'attentes implicites.

Ensuite, si la notion d'habitus corporel éclaire les mécanismes de reproduction sociale à travers le sport, elle ne suffit pas à rendre compte de la dimension expressive et réflexive du fitness. Dans la salle, le corps n'est pas seulement façonné de l'extérieur : il est aussi vécu comme une matière plastique à réorganiser, une forme à reprendre en main, un terrain de résistance ou de réparation. La sociologue Laura Sassatelli (2010) a montré que les usagers des clubs de fitness développent un rapport réflexif à leur pratique, justifiant leur engagement par une quête de bien-être, de cohérence, d'alignement entre image extérieure et perception intérieure. Ce rapport « travaillé » au corps engage souvent des formes de subjectivation morale : reprendre sa vie en main, tenir bon, rester digne, se discipliner. C'est ce qu'on retrouve dans plusieurs passages et expressions dans le corpus « je me prouve que je peux tenir une routine », « je contrôle enfin quelque chose », « je veux me reconstruire après une période difficile ». Ces propos rappellent les analyses de Luc Boltanski (1971) sur les « cadres de la justification » : au-delà des objectifs esthétiques ou fonctionnels, la pratique physique devient ici un ressort biographique, presque existentiel.

Les clubs de fitness sont aussi des espaces traversés par le regard : regard sur soi, mais aussi regard des autres. À cet égard, la notion de « regard incorporé » développée par Michel Foucault (1975) dans *Surveiller et punir*. La salle devient un panoptique volontaire, où les individus s'observent, se mesurent, se corrigent - parfois à travers des outils numériques, parfois par simple miroir social. Pour les femmes en particulier, cette surexposition peut être ambivalente : à la fois moteur d'effort et source d'inconfort. Mennesson (2005) a montré que les sportives adoptent des stratégies de neutralisation du genre pour se sentir légitimes dans les espaces traditionnellement masculins. Dans les clubs étudiés, plusieurs femmes interrogées expliquent qu'elles « restent dans le coin cardio », qu'elles « évitent les poids libres », ou qu'elles « viennent à des heures creuses ». Ce sont des stratégies de contournement, mais aussi des révélateurs d'inégalités spatiales implicites. Le fitness se donne comme une offre égalitaire, dans sa promesse d'un accès démocratique au sport, mais reste structuré par des rapports de genre et d'exposition, réactivés par les regards croisés dans un espace semi-public. Enfin, Nous pensons qu'il est nécessaire de replacer la pratique du fitness dans le mouvement plus large de l'individualisation des trajectoires et de la réflexivité biographique. Nous nous appuyons en ce sens sur une perspective macrosociologique inspirée des travaux d'Ulrich Beck (2001), Anthony Giddens (1991) ou Zygmunt Bauman

(2002). Le corps devient ici à la fois un projet, une responsabilité, un capital, un symptôme. À travers la gestion quotidienne des calories, des cycles de musculation, des temps de récupération ou de visualisation numérique de soi, les pratiquants participent à la construction d'un soi modernisé - à la fois vulnérable et volontariste, soumis à des normes floues et porteur d'une ambition d'amélioration continue. Dans la salle low-cost, cette logique s'exacerbe : l'absence d'encadrement ou de sociabilité structurée place chacun face à lui-même, dans un dispositif qui réclame de la discipline sans l'imposer, qui vend de la liberté tout en renforçant les normes de performance silencieuse. C'est ce que Luc Boltanski et Ève Chiapello (1999) appelaient le nouvel esprit du capitalisme : l'individu entrepreneur de lui-même, libre mais responsable, autonome mais évalué. Le corps devient alors l'interface matérielle d'un projet biographique largement auto-imposé - entre aspiration à la maîtrise et charge mentale de la productivité de soi.

En un mot, à travers ce parcours théorique pluriel - croisant l'habitus sportif (Bourdieu, 1979), les usages différenciés, la réflexivité corporelle, les rapports de genre et les processus d'individualisation - se dessine une lecture dense et nuancée de la pratique du fitness. Loin d'un modèle unique ou d'un déterminisme sociologique rigide, cette approche met en lumière la diversité des logiques d'engagement, des représentations de soi et des réappropriations de la norme corporelle dans un cadre faiblement contraint mais hautement codé. Cette grille d'analyse guide l'interprétation des matériaux empiriques issus de l'enquête mixte menée à Rouen en 2025. Elle permet de croiser des profils, des discours et des situations pour rendre intelligible ce qui, dans l'apparente banalité des salles low-cost, révèle en réalité les tensions constitutives de la modernité sportive contemporaine. Mais avant cela, il serait intéressant de survoler la démarche méthodologique et les techniques mobilisées pour réaliser le travail de terrain.

Une approche mixte au service de la compréhension incarnée du fitness

Avant d'aborder la méthodologie et le protocole de l'enquête, il serait intéressant de présenter la structure de Basic Fit, le lieu de notre enquête empirique. Fondée en 1984 aux Pays-Bas par René Moos, ancien joueur de tennis professionnel, Basic-Fit est aujourd'hui le leader incontesté du fitness en Europe. L'entreprise est née d'une ambition simple : rendre la pratique sportive accessible à tous, en proposant une offre à la fois économique, flexible et technologiquement innovante. D'abord implantée aux Pays-Bas, elle s'est rapidement développée en Belgique, puis en France à partir de 2011, avant de s'étendre à l'Espagne, au Luxembourg et à l'Allemagne. En 2025, Basic-Fit compte plus de 1 600 clubs répartis dans six pays, dont environ 850 en France, ce qui en fait le premier réseau de salles de sport dans l'Hexagone. Son siège social est situé à Hoofddorp, aux Pays-Bas, et son antenne française à Wasquehal, dans les Hauts-de-France. Avec plus de 4,4 millions de membres en Europe, Basic-Fit repose sur un modèle d'abonnement simple et modulable, décliné en plusieurs formules (Basic, Comfort, Premium, Ultimate), permettant un accès illimité aux clubs, à l'application mobile, aux cours virtuels et à des services complémentaires comme les fauteuils de massage ou le coaching en ligne. L'entreprise mise sur une stratégie de maillage territorial dense, en implantant ses clubs dans les centres urbains, les zones périurbaines et les centres commerciaux, avec une logique de proximité et de disponibilité (certains clubs sont ouverts

24h/24). Sur le plan des valeurs, Basic-Fit se veut accessible, inclusif, innovant et engagé. Son slogan « Go For It! » incarne une philosophie de dépassement de soi, sans élitisme. L'entreprise investit massivement dans le numérique, avec une application mobile complète, des équipements connectés et une stratégie de contenu orientée vers le coaching à distance. Elle développe également une démarche écoresponsable, en optimisant la consommation énergétique de ses clubs et en intégrant des matériaux durables. En 2025, Basic-Fit a lancé un modèle de franchise pour accélérer son développement tout en maîtrisant ses coûts d'investissement, avec l'objectif ambitieux d'atteindre 3 000 à 3 500 clubs d'ici 2030. En un mot, Basic-Fit incarne une nouvelle génération de fitness, à la croisée de l'accessibilité, de la technologie et de la performance commerciale².

Pour revenir sur notre étude nous pouvons dire que l'enquête menée dans les trois clubs Basic-Fit de Rouen repose sur une posture compréhensive, au sens webérien, c'est-à-dire visant à restituer les significations que les individus attribuent à leurs actions (Weber, 1995). Le paradigme adopté ne cherche donc pas à établir des causalités linéaires ou à universaliser des déterminismes sociaux, mais bien à reconstruire les logiques d'engagement, d'expérience et de justification de la pratique du fitness, à partir de la voix des acteurs eux-mêmes. Cette perspective suppose de prendre au sérieux non seulement les conduites observables, mais aussi les discours, les émotions, les contradictions et les récits biographiques que les enquêtés mobilisent pour parler d'eux-mêmes dans, par et à travers leur corps. Dès lors, le choix d'une méthodologie mixte qui combine des outils quantitatifs et qualitatifs, s'est imposé comme la plus apte à rendre compte de la pluralité des registres de sens à l'œuvre dans cette pratique. Loin d'une juxtaposition mécanique entre les deux volets, cette hybridation méthodologique a été conçue dans une logique complémentaire : le quantitatif pour décrire, objectiver, repérer les grandes tendances sociales (Martin, 2005) ; le qualitatif pour plonger dans la profondeur des vécus, des contextes et des significations subjectives (Paillé & Mucchielli, 2021). Cette démarche s'inscrit dans les travaux de John W. Creswell (2014), qui légitime l'usage de méthodes mixtes dans les sciences sociales pour explorer des objets complexes, comme les pratiques corporelles contemporaines.

Le chercheur, dans ce cadre, adopte une posture réflexive : ni extérieur, ni fusionnel avec son terrain. Les choix méthodologiques, les formulations de questions, les modalités de collecte, ainsi que le traitement des données, ont été pensés pour limiter les biais de désirabilité sociale (Lemaine, 1965, Pasquier et Valeau, 2008, Papuchon, 2018), de hiérarchisation implicite (Bourdieu, 1979, Moisseff, 2014) ou d'essentialisation (Schadron, 2005). En cela, l'usage croisé d'instruments standardisés (questionnaires) et d'espaces ouverts d'expression (entretiens, focus groups) a permis de diversifier les formes de langage, de rendre visibles des vécus parfois discrets ou tus, et d'analyser les tensions entre déclarations normatives et expériences situées. Le volet quantitatif de l'enquête s'est appuyé sur l'administration de 150 questionnaires papier auto-administrés, entre les mois de janvier et mars 2025, à l'entrée ou à la sortie des trois clubs Basic-Fit sélectionnés : Quai Gaston Boulet, Route de Darnétal, et Rue Saint-Sever. Le choix du format papier, complété par une retranscription numérique en base de

données SPSS, s'est justifié par la volonté de maximiser le taux de réponse auprès de pratiquants dont l'accès numérique ne pouvait être présumé. Chaque club a donné lieu à la passation de 50 questionnaires, garantissant une répartition équilibrée du corpus. Les participants ont été recrutés de façon aléatoire lors de leur venue à la salle, tout en veillant à une certaine diversité des horaires (matin, midi, fin de journée, week-end), afin d'inclure des profils variés (étudiants, salariés, seniors, etc.). L'échantillon final présente une parité relative (60 % de femmes, 40 % d'hommes), des âges allant de 14 à 65 ans, et une large dispersion des niveaux de diplôme et de situation professionnelle. Le questionnaire comprenait environ 40 à 50 items fermés, organisés autour de plusieurs axes :

- Données sociodémographiques (âge, sexe, niveau de diplôme, profession, situation familiale)
- Pratiques sportives antérieures et actuelles
- Fréquence et durée des séances
- Motivations déclarées (choix multiples)
- Perception de soi et du corps
- Impact ressenti du fitness sur le bien-être physique et psychique
- Rapport à la salle (proximité, ambiance, équipement, etc.)
- Éventuelles projections professionnelles liées au sport

Les données ont été saisies et analysées à l'aide du logiciel SPSS (version 28). Les traitements réalisés incluent :

- Des statistiques descriptives (fréquences, moyennes, écarts-types)
- Des tris croisés (ex. : genre × type de motivation ; diplôme × fréquence de pratique)
- Des tests de liaison (Khi², tests T) permettant de repérer des corrélations significatives
- Des représentations graphiques (histogrammes, camemberts) pour les synthèses

Cette étape a permis d'identifier plusieurs motifs récurrents (motivation esthétique, bien-être mental, santé préventive), ainsi que des contrastes sociodémographiques dans l'appropriation de la salle. Ces résultats exploratoires ont ensuite nourri l'élaboration de la grille d'entretien et le ciblage de profils spécifiques à interroger plus finement dans la seconde phase.

Le cœur de la démarche qualitative repose sur une campagne d'entretiens semi-directifs de type compréhensif (Kaufmann, 1996) menée entre avril et juin 2025, suivie de trois focus groups organisés entre fin juin et juillet 2025, dans les mêmes clubs. Au total, 30 entretiens individuels ont été réalisés, soit 10 par site, auprès de pratiquants diversifiés selon l'âge, le genre, le niveau de diplôme, la profession et la fréquence de pratique. L'échantillon a été conçu selon un principe de représentativité maximale, cherchant à faire émerger des « figures sociales » contrastées des pratiquants : jeunes en formation, salariés précaires, parents, seniors, profils en reconversion, etc. Chaque entretien a duré entre 30 et 55 minutes, en moyenne. Ils ont été réalisés in situ, dans des lieux calmes à proximité des salles (parfois dans un vestiaire, une salle de repos, ou à l'extérieur, sur banc public), avec l'accord écrit des personnes interrogées. L'enregistrement audio a été systématique, puis entièrement retranscrit. Une grille thématique semi-directive a orienté les échanges, organisée autour des dimensions suivantes :

² <https://www.basic-fit.com/fr-fr/home>

- Biographie corporelle : premières expériences sportives, rapport au corps
- Motivations d'inscription en salle
- Fréquence, horaires, routine d'entraînement
- Objectifs (esthétiques, santé, discipline, socialisation)
- Effets ressentis sur soi, sur la vie personnelle ou professionnelle
- Représentation du lieu et des autres pratiquants
- Éventuelles difficultés, stratégies, projections ou récits d'évolution

Les verbatims issus de cette phase ont ensuite été intégrés dans un corpus qualitatif analysé avec le logiciel NVivo (version 12), permettant un codage thématique souple, itératif et croisé. Chaque passage a été codé selon des catégories ouvertes d'abord (codage inductif), puis regroupé en grands pôles signifiants issus du terrain (ex. : « discipline personnelle », « ressource mentale », « regard sur soi », « logique collective discrète », « se prouver », « se réparer »).

En complément des entretiens individuels, trois entretiens collectifs (focus groups) ont été menés - un dans chaque club - avec 6 personnes par groupe, respectant une parité de genre (3 hommes, 3 femmes) et une diversité générationnelle. Ces séances ont duré entre 1 h 40 et 1 h 50 chacune, et ont permis de faire émerger des prises de parole spontanées, des récits croisés, des formes d'identification ou d'opposition, et des réflexions sur le regard des autres, les normes de comportement ou les effets ressentis de la pratique. Les focus groups ont été animés à l'aide d'un guide de discussion souple, avec relances thématiques :

- Comment avez-vous commencé ici ?
- Y a-t-il des choses que vous aimez / n'aimez pas dans ce lieu ?
- Avez-vous le sentiment d'avoir changé depuis que vous venez ?
- Comment voyez-vous les autres pratiquants, est-ce que vous interagissez ?
- Est-ce que venir ici est devenu un besoin, une habitude, une contrainte... ?

Ces échanges, enregistrés et retranscrits, ont fait l'objet d'une analyse dialogique, croisant les parcours mais aussi les interactions verbales : accords, désaccords, silences, résonances, reformulations spontanées. L'analyse croisée entre les trois groupes a permis d'identifier des constantes discursives (ex. : importance du rituel, perception du regard des autres, ancrage dans le quotidien), mais aussi des contrastes notables liés aux profils (âge, genre, régularité). Ces focus groups ont joué un rôle fondamental dans la compréhension des dynamiques collectives silencieuses, là où les entretiens individuels donnaient accès à la dimension introspective de la pratique.

Notons ici que toute enquête comporte des limites qu'il convient de nommer avec transparence. D'une part, la dimension volontaire de la participation (tant au questionnaire qu'aux entretiens) introduit un biais de sélection positive : les personnes les plus impliquées ou disponibles étant surreprésentées. Ce biais a été partiellement compensé par une recherche active de profils atypiques dans les clubs, en sollicitant des usagers peu loquaces ou irréguliers. D'autre part, l'absence d'observation directe prolongée dans les clubs limite

l'analyse des comportements non verbalisés (occupations de l'espace, postures, interactions spontanées). Un complément ethnographique aurait permis de croiser le « dit » et le « fait ». Néanmoins, la triangulation des données quantitatives et qualitatives, la diversité des outils (SPSS, NVivo), et l'attention portée à la saturation thématique garantissent une forte validité écologique de l'analyse. En un mot, l'enquête menée auprès des usagers des trois clubs Basic-Fit de Rouen se distingue par la solidité et la richesse de son dispositif méthodologique. En associant un volet quantitatif statistiquement robuste à une approche qualitative fine et incarnée, elle permet de saisir les formes concrètes d'appropriation du fitness low-cost, au croisement des logiques sociales, subjectives et spatiales. Ce matériau empirique sert désormais de socle à une analyse approfondie des résultats, présentés dans la section suivante, en lien direct avec les hypothèses et le cadre théorique mobilisés.

Trajectoires et logiques d'engagement dans la pratique du fitness

L'étude des données recueillies lors de l'enquête mixte menée dans les trois clubs Basic-Fit de Rouen, qui comprenaient des questionnaires, des entretiens semi-directifs et des focus groups, révèle la diversité des formes d'engagement physique dans les centres de fitness. Contrairement à l'idée d'un profil standard de pratiquant motivé par des préoccupations esthétiques ou hygiénistes, les informations recueillies mettent en lumière une variété de parcours de vie, de logiques subjectives et de modes d'appropriation des espaces, du corps et du temps dédiés au sport. Ces résultats empiriques, à la fois quantitatifs et qualitatifs, permettent de renouveler les approches sociologiques du sport de loisir, surtout dans les environnements low-cost, peu encadrés mais très investis. L'analyse croisée des données a identifié huit thèmes centraux autour desquels se structurent les motivations, les récits et les représentations de la pratique (Bertaux, 2016) : les objectifs esthétiques et corporels, les objectifs de santé et de prévention, le bien-être psychologique et émotionnel, la socialisation, le dépassement de soi, les contraintes pratiques et environnementales, les motivations professionnelles ou identitaires et les dimensions symboliques profondes. Chaque thème constitue à la fois une entrée dans l'univers du fitness et un élément de sens mobilisé par les pratiquants pour justifier leur engagement. Nous proposons ici de présenter en détail les principaux résultats, en les associant aux cadres théoriques abordés précédemment : la sociologie du corps (Le Breton 2001, 2012, Wacquant, 2002), les pratiques différenciées (Bourdieu, 1979, 1984, Pociello, 1995), de la réflexivité biographique (Martuccelli, 2002, 2006, 2010, Lahire, 1998, 2002) et de l'individualisation (Beck, 2001, Giddens, 1991, Bauman, 2002).

Les résultats sont présentés de manière thématique, chaque section combinant des données issues des questionnaires (fréquences, croisements sociodémographiques), des extraits de discours significatifs et une analyse sociologique pour interpréter la signification sociale, symbolique et identitaire attribuée par les individus à leur pratique. Il ne s'agit pas seulement de décrire les actions des usagers dans la salle de fitness, mais de comprendre l'impact de cette pratique sur leur vie, les transformations qu'elle induit, les structures qu'elle crée, ce qu'elle compense et ce qu'elle permet. Ainsi, ces résultats prennent tout leur sens à la lumière des parcours de vie, des contextes sociaux et des réalités de vie des individus.

À travers cette analyse croisée, la salle de fitness apparaît comme bien plus qu'un simple lieu d'exercice physique, mais comme un espace essentiel dans la construction quotidienne du corps et du soi, un terrain où se manifestent les tensions sociales contemporaines entre normes, liberté, visibilité et retrait.

Objectifs corporels et esthétiques : (re)faire corps avec l'idéal

La motivation esthétique constitue l'un des moteurs historiques des pratiques de fitness (Sassatelli, 2010), souvent qualifiée d'individuelle, voire narcissique. Mais cette lecture réductrice ignore la portée sociale de l'esthétique corporelle : comme le rappellent Norbert Elias et Eric Dunning (1986), la présentation de soi par le corps est un élément structurant de l'inclusion sociale contemporaine. Le corps « tonique », « maîtrisé », « valorisé » devient une ressource symbolique (Bourdieu, 1979 ; Featherstone, 2007) et un canal de reconnaissance dans des espaces sociaux de plus en plus visibilisés (Goffman, 1959, Vigarello, 2004b). Parmi les 150 répondants au questionnaire, 67 % déclarent une motivation esthétique comme raison d'entrée en salle, dont 38 % en lien avec la prise de masse musculaire, 22 % avec la perte de poids, et 18 % avec l'objectif « d'être mieux dans ses vêtements ou dans le miroir ». Ces chiffres varient selon le genre (75 % des hommes visent la prise de masse vs. 64 % des femmes qui ciblent l'amincissement et la tonification) et l'âge (objectif esthétique prédominant chez les 16-30 ans). Ajoutons que 12 % évoquent une préparation à un événement visuel (mariage, shooting, vacances), 9 % évoquent explicitement un « défi personnel de transformation ». Les discours recueillis complexifient cette lecture comme en attestent les propos de Rayan « je veux pas juste ressembler à un gars d'Instagram, mais j'ai cette image en tête. C'est un repère. Et quand je commence à le voir un peu dans la glace, j'me sens fier³ » mais aussi « Après mon accouchement, j'avais plus aucun repère. Voir mon ventre se raffermir, c'est comme si je reprenais ma place dans ma propre vie⁴ ». Derrière la quête esthétique se joue souvent une réappropriation existentielle du corps, une tentative d'ancrage, de réconciliation avec soi-même. Le concept de « corps-projet » (Le Breton, 2001) prend ici tout son sens. La salle agit comme un dispositif de reconfiguration symbolique : certains s'y reconstruisent après une grossesse ou une période d'errance identitaire ; d'autres cherchent à coller à des modèles médiatiques perçus comme des standards d'insertion. Dans tous les cas, l'objectif esthétique n'est pas superficiel : il est habité, mobilisateur, et chargé d'une valence affective forte. Les propos du jeune Julien semblent plus précis en ce sens :

Moi au début c'était pour me muscler un peu. J'voulais être mieux dans mes fringues, me sentir plus à l'aise. Et puis j'me suis pris au jeu. En plus, j'ai croisé des potes, alors on s'chauffe entre nous. C'est devenu un vrai moment pour décompresser après le taf. Et j'te cache pas, ça fait plaisir quand on te dit que t'as changé physiquement. J viens quatre fois par semaine, et c'est mon moment à moi⁵.

Lors des focus groups, les témoignages sont plutôt plus dynamiques. Ainsi, Mohamed (19 ans) insiste « Moi j'ai commencé pour éliminer le bide que j'me traînais depuis un

moment. Maintenant j'veux voir les pecs sortir, carrément.⁶ » tandis que Nora (33 ans) : « Moi c'était plus pour me raffermir après la naissance de mon deuxième. Et puis on va pas se mentir, se sentir jolie en legging, ça fait plaisir.⁷ » et Pascal (28 ans) : « On a tous cette image dans la tête de ce à quoi on voudrait ressembler. Le truc, c'est de rester réaliste. Moi je vise juste à faire moins fatigué⁸ ».

De manière générale, les résultats recueillis dans les trois clubs Basic-Fit étudiés révèlent que la motivation esthétique, loin d'être superficielle ou anecdotique, constitue une dynamique centrale mais profondément hétérogène de l'engagement sportif. Les individus ne cherchent pas seulement à « se sculpter » en référence aux standards médiatiques, mais à reconstruire une image de soi congruente avec leur histoire, leurs vulnérabilités ou leurs aspirations. Loin du simple mimétisme (Tarde, 1993, Girard, 1972), le recours à des figures inspirantes (stars, influenceurs, sportifs) agit souvent comme levier symbolique, balise imaginaire ou déclencheur d'action. Cette quête de l'idéal corporel s'inscrit dans un travail d'ajustement identitaire, entre ce que l'on montre, ce que l'on ressent et ce que l'on aspire à devenir. Insistons ici que les pratiques observées confirment l'hybridation des objectifs esthétiques et des dimensions existentielles : perdre du poids devient une revanche sur un corps subi, prendre du muscle une manière de se redresser face aux aléas de la vie, retrouver une silhouette une étape dans la reconquête de sa dignité après une épreuve. Dans ce cadre, la salle de sport apparaît moins comme une scène de conformisme que comme un espace de réappropriation du visible. Elle donne aux pratiquants les moyens - matériels, symboliques, psychiques - d'agir sur leur corporalité (Le Breton, 1990, Vigarello, 2004a), de façon tangible et mesurable. Ainsi, l'esthétique ne s'oppose pas ici à l'authenticité ou à la sincérité : elle en est souvent l'une des formes. Le corps devient un terrain d'expression subjectif, le support d'un récit de soi en mouvement, dans lequel les transformations physiques concrétisent des bifurcations biographiques intimes et significantes (Berger § Luckmann, 2006).

Objectifs de santé, prévention et rééducation : le corps comme ressource à préserver

Dans une société où la charge de la santé est renvoyée à l'individu (Foucault, 1975 ; Rose, 2007), le fitness devient un outil de « bio-gestion ». Cela explique pourquoi nous assistons à une médicalisation douce de la pratique sportive (Trujillo, 2017). Celle-ci est souvent liée à des prescriptions médicales, à l'anticipation de la dégradation physique, ou à la lutte contre des douleurs chroniques. En ce sens l'enquête laisse voir plusieurs données significatives : 61 % des répondants associent leur pratique à la préservation de la santé, 45 % à la réduction des douleurs dorsales ou articulaires, et 17 % à la prévention de pathologies cardio-respiratoires. 14 % affirment avoir reçu une prescription ou un conseil médical les incitant à s'inscrire. Ces proportions sont plus élevées chez les plus de 40 ans et chez les personnes en emploi physique. Sur le plan qualitatif, les enquêtés affirment l'importance du corps comme ressource à préserver dans un monde de plus en plus dur et qui exige des sacrifices au quotidien. Alexandre par exemple affirme « j'ai un boulot de chauffeur, des heures assis. Avant

³Rayan, 26 ans, employé du magasin E.Leclerc

⁴Yasmine, 22 ans, Bac, femme au foyer

⁵Julien, 23 ans, Bac, Serveur dans un restaurant

⁶ Mohamed, 19 ans, étudiant en Staps à l'Université de Rouen

⁷ Nora, 33 ans, Commerciale chez GGF Rouen

⁸ Pascal, 28 ans, Chef de projet ERP à Schmidt Rouen

j'avais tout le temps mal aux lombaires. Depuis que je fais mes séances dos ici, j'respire mieux, j'suis droit⁹». Celui-ci ajoute « Mon kiné m'a dit : il faut te renforcer, sinon tu vas recasser... donc je viens. C'est pas pour être musclé mais pour éviter de boiter dans 5 ans ».

Soulignons que la salle fonctionne ici comme un espace thérapeutique laïcisé, où l'on se soigne sans blouse blanche. Elle remplit une fonction réparatrice et préventive, avec des usages souvent plus intenses que ce que la logique esthétique laisse supposer. La notion de « capital corporel » (Wacquant, 2002) prend ici une tournure défensive : il s'agit moins d'accroître que de protéger ce capital. On peut constater que lorsque l'on analyse les pratiques du fitness en lien avec la santé et la prévention, il apparaît que les individus rencontrés ont une vision du corps comme une ressource à entretenir, à maintenir ou à réparer, plutôt que simplement à exhiber. Dans les discours des pratiquants, la salle de fitness est considérée comme un moyen de stabilisation corporelle car elle permet de réduire les douleurs, de préserver la mobilité, d'accompagner un traitement médical ou de se prémunir contre une détérioration anticipée. Cette approche s'éloigne des attentes basées sur la performance ou l'esthétique pour adopter une dimension préventive, fonctionnelle et protectrice, parfois recommandée par le corps médical mais principalement gérée de manière autonome par les individus. Remarquons ici que ces pratiques s'inscrivent dans un contexte où les individus sont de plus en plus responsabilisés en ce qui concerne leur santé (Rose, 2007), et où les espaces dédiés au sport deviennent des extensions discrètes du domaine de la santé publique, sans pour autant être formellement intégrés. Autrement dit, on observe une forme de médicalisation diffuse de la pratique sportive, ainsi qu'un certain bricolage : les individus adaptent leurs routines, expérimentent avec les équipements, élaborent leurs propres programmes pour maintenir, soutenir ou alléger leur corps. Les clubs de fitness à bas coût – Basic Fit pour notre enquête – agissent alors comme des plateformes d'autogestion pour les corps souffrants ou fatigués, où l'absence d'encadrement est perçue à la fois comme une liberté et comme une contrainte. Si nous pouvons le raisonnement, nous pouvons dire que cette approche préventive révèle un rapport incarné au processus de vieillissement, à la douleur et à la performance physique, qui touche toutes les tranches d'âge, tous les milieux sociaux et tous les parcours de vie. Dans ce contexte, le sport n'est pas une quête, mais une vigilance : il s'agit d'une attention modeste mais constante pour permettre au corps de continuer à supporter, à durer, à rester en forme. La salle de fitness « Basic Fit » devient un rempart quotidien contre la dégradation physique, et parfois même un élément facilitant la conciliation entre les recommandations médicales et le sentiment d'agir pour soi-même.

Bien-être psychologique et équilibre émotionnel : la salle comme sas mental

Comme nous l'avons évoqué précédemment, les exigences de la vie moderne liées au travail et aux charges sociales et familiales poussent certains individus à prendre conscience de l'importance de leur bien-être d'où la pratique d'une activité physique régulière. Cependant il y a des inégalités sociales persistantes à ce niveau. Dans un monde saturé de tensions émotionnelles, de précarités existentielles et de pressions

diffuses, le corps devient un refuge d'équilibre (Lahire, 2002 ; Martuccelli, 2002, 2006). Le sport agit ici comme un rituel apaisant, une forme de méditation en action, une routine structurant le moi flottant (Wieviorka, 2004). Autrement dit, si les pratiques sportives sont souvent étudiées à travers les prismes de la performance, de la santé ou de la transformation corporelle, les résultats de cette enquête révèlent une autre facette centrale mais plus discrète du fitness : son rôle de régulation émotionnelle et de soutien au bien-être psychologique. Dans un contexte où la charge mentale, l'instabilité biographique, les formes de solitude et les troubles anxieux se diffusent largement dans toutes les couches sociales (Ehrenberg, 1991 ; Martuccelli, 2002), les salles de sport deviennent pour de nombreux individus des sas mentaux ou des « espaces-temps » tampon entre les tensions du quotidien et le besoin de recentrage sur soi. Ce rôle apaisant du fitness dépasse le simple « défolement » corporel et engage le corps dans une fonction de médiation émotionnelle : transpirer pour relâcher, se concentrer pour apaiser le flot mental, structurer une routine physique pour ordonner le chaos symbolique du monde environnant. On retrouve ici les observations de David Le Breton (1990), pour qui le corps devient un refuge quand le langage échoue, un langage alternatif face à la saturation de la pensée. Dans les récits des enquêtés, cette logique se manifeste par des expressions comme « vider la tête », « retrouver le silence en soi », ou « se sentir vivant après avoir souffert physiquement ». Cette pratique silencieuse mais ritualisée du bien-être par le mouvement s'ancre dans un paysage social marqué par une montée des formes individualisées de gestion émotionnelle (Lahire, 2002). La salle devient alors un espace à la fois privé dans sa dimension introspective, et public dans sa fonction d'accueil : on y échappe à l'extérieur sans s'y isoler totalement. Elle fonctionne comme un lieu de désengagement des rôles sociaux classiques (Goffman, 1961) : parent, employé, aidant, étudiant, on y entre en « acteur anonyme de soi-même », libéré des assignations habituelles.

Plus concrètement, l'analyse des résultats issus des questionnaires, des entretiens et des focus groups confirme cette fonction centrale de la salle comme espace de respiration mentale, en particulier pour les jeunes adultes, les femmes, les personnes en transition biographique, mais aussi pour des profils plus âgés affrontant des recompositions personnelles. Il s'agit moins ici d'un loisir que d'une stratégie ordinaire de survie psychique : 56 % des répondants placent la détente mentale dans leurs motivations principales. Parmi eux, 33 % évoquent l'apaisement émotionnel, 21 % l'évacuation du stress professionnel ou familial, 15 % le besoin de « se retrouver seul ». Cette fonction est prédominante chez les femmes, les étudiants, et les personnes en situation de recomposition personnelle (divorce, parentalité récente, reconversion) qui représente plus de 75%. Les propos de Chloé sont, en ce sens, éloquentes « Quand j'suis ici, j'existe. J'entends plus mes enfants, mon patron, les bruits. C'est moi avec moi¹⁰ ». Nous retrouvons un témoignage similaire chez Laure « J'ai traversé une séparation. Le tapis m'a permis de poser mes idées. C'est pas de la course, c'est de l'ordre que j'remets dans ma tête¹¹ ». Le fitness est ici un rituel thérapeutique informel qui permet de faire face à certaines difficultés sociales. Il crée un espace-temps où l'on peut « vider la machine ». On retrouve ici les notions de « désengagement de rôle » (Goffman, 1961) et de « régulation émotionnelle par le corps » (Tonella, 2010). La

⁹ Alexandre, 48 ans, chauffeur de poids lourd chez Normandie Logistique.

¹⁰ Chloé, 35 ans, Comptable chez In Extenso

¹¹ Laure, 32 ans, Fleuriste à Rouen

salle est un lieu où l'on travaille son équilibre intérieur par la mise en mouvement.

Pour résumer, nous pouvons dire que l'examen des discours provenant des trois clubs met en lumière le rôle crucial du fitness en tant que vecteur important de bien-être mental. Il ne s'agit pas ici d'une approche thérapeutique ou médicalisée, mais plutôt d'une pratique sociale régulatrice intégrée à une routine de maintien de soi. Pour de nombreux enquêtés, la salle de fitness représente un espace-temps sacré qui offre un cadre rythmé et fiable au sein d'une quotidienneté souvent instable. Ce rituel sportif, même s'il peut être mené en silence ou en solitaire, fonctionne comme une technologie de soi selon les concepts de Michel Foucault (1984) donnant à chacun la possibilité de se redéfinir sans avoir à exprimer ses douleurs ou à se dévoiler. Contrairement aux idées reçues associant le fitness à un sport narcissique ou simplement distrayant, il permet aux individus d'affronter la fatigue mentale, les anxiétés et les tensions émotionnelles, sans recourir à des voies institutionnelles ou médicalisées. L'effort physique agit comme un langage somatique, permettant de retrouver un contrôle symbolique sur soi-même et de renouer avec des sensations vitales telles que les battements du cœur, la respiration et la transpiration. Pour beaucoup, il s'agit d'une épreuve structurante qui procure un cadre symbolique pour donner une forme maîtrisable à la souffrance quotidienne. Les salles de fitness low-cost occupent ainsi un rôle social discret mais crucial en tant que lieux où les émotions peuvent être exprimées et où l'esprit peut être réinitialisé à travers l'action corporelle. Elles servent de passerelles vers une forme de résilience intérieure, permettant aux pratiquants de rester en mouvement, tant psychiquement que physiquement, dans un monde où l'immobilité émotionnelle peut conduire à l'engloutissement. Ces clubs deviennent dès lors le reflet des maux contemporains qui deviennent plus tolérables grâce à l'effort discipliné. Il est donc compréhensible que pour de nombreux usagers, ces salles de fitness ne soient pas seulement des endroits où ils s'entraînent, mais des refuges où ils peuvent se libérer d'eux-mêmes pour mieux se retrouver. Dans ce contexte, le bien-être mental n'est ni euphorie ni soulagement immédiat, mais un équilibre acquis par le corps à travers l'effort rituel d'un « moi qui tient ».

Socialisation et interactions sociales : présence partagée, communautés discrètes

Comme nous l'avons cité à plusieurs reprises, l'idée d'un fitness purement individualiste, sans interactions ni collectifs, est battue en brèche par l'analyse empirique. Si les clubs low-cost n'organisent pas de sociabilité structurée (pas de cours collectifs encadrés permanents, peu de coaching), des formes de sociabilité discrète émergent néanmoins. Erving Goffman (1963) évoque ces « communautés de présence », où le simple fait de partager un lieu ou une routine crée une forme d'appartenance implicite. Dans les clubs Basic-Fit, cette sociabilité se manifeste dans les échanges furtifs, les regards, les « check », les conseils techniques entre usagers. C'est une « sociabilité latente » (Simmel, 1999) qui structure la continuité de la pratique. Les salles de fitness apparaissent à ce titre comme des espaces non-fonctionnels, dépourvus de toute animation sociale formelle ou de médiation collective. Les résultats de notre enquête témoignent, au contraire, de l'émergence de formes subtiles et précieuses de socialisation. Loin des sociabilités structurées des clubs associatifs ou des pratiques sportives de compétition, le fitness en accès libre est

marqué par une présence partagée, une reconnaissance mutuelle, et parfois l'émergence de micro-communautés informelles. Au-delà de ces interactions minimales, l'analyse montre la construction de relations plus personnalisées : duo de séance entre voisins, encouragements réciproques entre habitués, suivis sur les réseaux sociaux entre personnes fréquentant la même salle. Ces pratiques sociales ne sont pas anecdotiques : elles jouent un rôle clé dans la fidélisation, la motivation et le sentiment de légitimité des pratiquants, en particulier ceux dont les trajectoires de vie sont marquées par l'isolement, l'instabilité ou les ruptures sociales. Ces lieux fonctionnent pour beaucoup comme un espace de sociabilité discrète, à la frontière entre le public et l'intime (Habermas, 2001), entre l'anonymat et la reconnaissance (Honneth, 2002). Cette composante relationnelle, souvent sous-estimée dans les politiques sportives, mérite d'être interrogée comme une fonction structurante de la pratique elle-même. Parmi les 150 répondants, 39 % déclarent interagir régulièrement avec d'autres pratiquants. 26 % signalent avoir formé une routine partagée (même horaire, même groupe), 19 % disent avoir reçu ou donné des conseils spontanés, et 13 % ont intégré une forme de « mini communauté » à la salle (groupe WhatsApp, binôme de séance...). Ces chiffres sont légèrement plus élevés chez les hommes jeunes et les personnes fréquentant la salle 3 fois ou plus par semaine. Les données qualitatives confirment ces résultats comme en attestent les propos de Pierre « il y a un gars qui m'a appris à mieux faire mon rowing. Maintenant, on se cale toujours le jeudi, et on parle plus que sport.¹² » ou dans « Même si je parle pas, je les vois. Ils sont là, comme moi. C'est une présence rassurante, sans paroles. On se connaît sans se connaître.¹³ » ou même dans « J'ai croisé une voisine ici, on vient ensemble. C'est plus motivant, et plus drôle aussi.¹⁴ ». On retrouve dans ces différents passages le concept de « sociabilitésou liens faibles » évoqué par Mark Granovetter (Granovetter, 1973) : ce ne sont pas des liens forts, mais des interactions répétées qui créent un tissu de familiarité. La salle devient un espace de reconnaissance mutuelle, où chacun trouve une forme d'inscription sociale non verbale, mais essentielle au maintien de la pratique.

En somme, ce que révèle l'analyse des interactions sociales dans les clubs Basic-Fit, c'est la capacité qu'ont les individus à fabriquer du lien sans l'institutionnaliser, à tisser des formes de reconnaissance réciproque dans un environnement pourtant pensé comme impersonnel. Ces liens - faibles, discrets, fluides - sont pourtant essentiels : ils constituent des appuis symboliques, des repères, des motivations indirectes qui renforcent l'investissement dans la pratique, la persévérance, voire le sentiment d'appartenance. Pour beaucoup de pratiquants, le simple fait d'être reconnu - par un regard, un signe, un « salut » - suffit à recréer une présence sociale dans une vie parfois marquée par la solitude ou la fragmentation des rôles sociaux. Cette dimension sociale, bien que peu visible, devient ainsi un levier silencieux d'ancrage existentiel, contribuant à donner sens à la régularité de la pratique. C'est aussi ce qui rend l'abandon plus difficile : on n'y renonce pas seulement à une activité physique, mais à un rythme partagé, à des rencontres implicites, à un cadre relationnel stabilisant. Ces micro-communautés informelles permettent de contourner certaines barrières d'entrée, en particulier pour les néo-pratiquants ou les personnes peu légitimes dans le champ

¹²Pierre, 26 ans, demandeur d'emploi

¹³Emma, 24 ans, étudiante en STAPS à l'Université de Rouen

¹⁴Mélissa, 23 ans, femme au foyer

sportif classique. Elles facilitent l'intégration, offrent des modèles, partagent des conseils : elles constituent des « cohortes discrètes de progression », sans que cela ne passe par un encadrement formel. On voit alors la salle comme un espace de cohabitation active, un territoire de civilités répétées, qui transforme le simple voisinage corporel en relation sociale ténue, mais signifiante. Ainsi, la socialisation dans ces lieux ne prend pas la forme du collectif visible, bruyant, orchestré. Elle s'incarne dans le fluide de la répétition, la résonance silencieuse entre parcours, et l'idée que dans un monde saturé de flux, le fait d'être avec d'autres, sans le dire, suffit parfois à tenir debout.

Performance, dépassement de soi et objectifs sportifs : défi, rythme, mesure

Inspirés des travaux de Loïc Wacquant (2002) sur le « pugilat ordinaire », ou encore de Pierre Bourdieu (1980) sur « l'habitus ascétique », de nombreux sociologues (Darbon, 2005, Faure, 2014, Ohl, 2004, Héas, Bodin, Robène, 2004, Michon, 2007) ont souligné la dimension rituelle du dépassement physique. Dans la salle, certains inscrivent leur pratique dans une logique de performance : augmenter ses charges, suivre des cycles d'entraînement, battre un record personnel. Ce rapport au corps relève autant d'une discipline que d'une mise à l'épreuve de soi. En effet, dans un contexte où les formes traditionnelles de structuration collective (famille, religion, métiers stables, sociabilité de voisinage) tendent à s'émousser ou à se fragmenter, le rapport au corps devient un support central de la subjectivation contemporaine. Nombre d'individus se tournent vers des pratiques sportives non plus comme des loisirs récréatifs ou compétitifs au sens classique, mais comme des rituels profanes de tenue de soi, un espace-temps réservé, codifié, répétitif, par lequel s'exprime une volonté de continuité, de contrôle ou de transformation. Les résultats de l'enquête confirment que pour une partie importante des usagers des clubs Basic-Fit rouennais, l'objectif principal ne réside ni dans l'apparence ni dans la santé stricto sensu, mais dans le défi mesuré : faire mieux que la veille, tenir une charge plus lourde, dépasser un seuil temporel, franchir une limite perçue.

Cette dynamique s'inscrit pleinement dans ce que les sociologues appellent la ritualisation du dépassement physique. Pour Norbert Elias et Eric Dunning (1986), le sport est une forme civilisée de la pulsion, un cadre ritualisé où la tension et la violence sont contenues dans des formes réglées. Dans la salle, chaque séance devient l'unité d'un rite d'intensification volontaire, par lequel l'individu éprouve ses limites pour les repousser dans un cadre balisé et sécurisant. Loïc Wacquant (2002), dans son immersion ethnographique auprès de boxeurs, montrait que l'effort physique se convertit en habitus moral : il ne s'agit pas seulement de transpirer, mais de se forger. Cette idée est récurrente dans les verbatims de l'enquête, où les pratiquants disent « tester leur mental », « tenir jusqu'à la dernière rep » ou « se sentir vivant quand ça brûle ». Le dépassement de soi se manifeste ici comme une grammaire rituelle auto-imposée, dans laquelle rythme, régularité, douleur maîtrisée et mesure de la progression deviennent les balises d'un cheminement personnel. La salle de sport, en tant qu'environnement reproductible et technologiquement équipé (machines, miroirs, charges, applications de suivi), offre le décor idéal de cette dramaturgie du soi en exercice. Le défi, ici, n'est pas tourné vers l'autre, mais vers un « je » antérieur : il s'agit de devenir légèrement plus endurant que la veille, plus

précis dans le geste, plus ancré dans la répétition. Analyser cette dynamique, c'est donc saisir ce que Dominique Martuccelli (2006) appelle les « épreuves de l'individu » : des situations auto-structurantes par lesquelles les sujets se testent et s'éprouvent pour se forger une identité stable dans un monde instable. Le fitness, dans cette configuration, devient une ritualisation active du dépassement, un théâtre de soi quotidien où l'effort physique est à la fois discipline du corps et soin de l'âme. Sur l'ensemble de l'échantillon, 28 % des personnes interrogées déclarent suivre un programme structuré avec des objectifs chiffrés (relevés d'entraînement, applications, cycles progressifs) tandis que 21 % disent vouloir « se tester » ou « sortir de leur zone de confort ». Cette logique est surreprésentée chez les 18-35 ans, les hommes, et les usagers les plus assidus (4 à 5 séances/semaine). Les données qualitatives corroborent les résultats issus de l'enquête quantitative. Plusieurs enquêtés mettent l'accent sur l'importance du dépassement de soi dans la pratique comme lors des focus groups « J'me fixe un défi par mois. Une minute de plus en gainage, 5 kg de plus au squat. C'est ma mesure à moi.¹⁵ » mais aussi dans « J'me suis mis en tête d'aller au niveau de ceux que j'voyais avant. Maintenant, c'est eux qui me demandent comment j'fais.¹⁶ ». Ce rapport à la performance illustre une « ascèse laïque » (Martuccelli, 2010), une manière de s'auto-évaluer et de produire du sens à travers l'effort. Pour certains, c'est une stratégie de « renforcement du moi » ; pour d'autres, une quête d'exemplarité ou de réparation sociale. Le corps devient terrain de défi, mais aussi preuve de stabilité dans un monde mouvant. La performance ne saurait être réduite à une logique de record, de comparaison interpersonnelle ou de conformité normative. Elle se manifeste comme un travail intime sur soi, une ascèse volontaire dans laquelle chaque séance devient un passage symbolique : celui par lequel on se retrouve, on se défie, on se reconstruit.

Insistons aussi sur le fait que les enquêtés décrivent une relation quasi ritualisée à leur pratique : mêmes horaires, mêmes machines, mêmes objectifs, parfois les mêmes gestes - jusqu'à en faire une partition quotidienne d'ancrage. Cette ritualisation du dépassement, loin d'être aliénante ou machinale (Marx, 2000, Brohm, 1976), offre un cadre sécurisé pour un réenchancement silencieux de l'ordinaire (Berger, 2001). L'effort mesuré, la fatigue acceptée, la progression minutieuse deviennent des marqueurs d'identité personnelle, voire d'éthique de vie. En effet, dans un monde saturé d'injonctions contradictoires, cette régularité dans l'épreuve apparaît comme une épreuve régulatrice : elle canalise l'énergie, structure le temps, recentre le sujet. Loin de fuir le monde, le pratiquant y réaffirme sa présence par le geste. Cette approche conforte l'analyse de David Le Breton (2001), pour qui l'effort physique peut être un acte spirituel sans transcendance, une méditation incarnée. « Tenir trois secondes de plus », « pousser deux répétitions supplémentaires », « ne pas lâcher aujourd'hui » : autant de micro-rituels par lesquels les individus affirment qu'ils résistent, persistent, progressent. Le fitness devient ici une dramaturgie silencieuse du dépassement intérieur, là où le monde extérieur impose la dispersion, le zapping et la volatilité. Ainsi, cette forme de performance subjective réconcilie le corps et le sens. Elle permet aux individus non pas de briller, mais de tenir - non pas de vaincre, mais de se rejoindre dans l'effort. La salle de sport

¹⁵Thomas, 26 ans, Apprenti en formation gestionnaire de paie à l'AFPAQ de Rouen

¹⁶Youssef, 27 ans, demandeur d'emploi

devient alors un sanctuaire ordinaire où l'on célèbre, non pas le spectacle, mais la constance. Un lieu où l'on ne vise pas le sommet, mais le pas suivant - toujours soutenu par le souffle, la sueur, et la volonté discrète de se mériter.

Facteurs pratiques et logistiques : accessibilité et rationalité ordinaire

Comme les autres univers sociaux, la pratique sportive n'échappe pas aux contraintes matérielles du quotidien. Comme le souligne Michel Lussault (2007), l'espace est structurant : la proximité, le coût, l'équipement sont des éléments décisifs dans l'entrée et la fidélisation des individus. Dans les clubs Basic-Fit, l'attractivité repose sur une rationalisation extrême de l'offre : prix bas, accessibilité permanente, lieux proches des axes de circulation, infrastructures modernes. Loin des discours exaltés sur la transformation de soi ou la quête de performance, une part significative des pratiquants interrogés lors de cette enquête justifient leur engagement dans le fitness par des raisons pratiques, concrètes, et logistiques, ancrées dans le quotidien. Ces motivations, souvent reléguées à l'arrière-plan par les approches normatives du sport, apparaissent au contraire ici comme des facteurs structurants de l'accès, de la fréquence, et de la fidélisation. La proximité géographique du club, ses horaires étendus ou sa flexibilité d'usage jouent un rôle crucial dans l'adhésion des usagers à une pratique régulière. Il s'agit alors non pas de « choisir » un sport par préférence identitaire, mais de l'intégrer dans un emploi du temps contraint, en s'insérant dans les interstices de vies professionnelles, familiales, ou précaires. Ce constat réactive les analyses de Bourdieu (1984) sur la « raison pratique » : les conduites sont orientées par des structures de possibilités, des coûts d'opportunité, et des arbitrages domestiques. Loin de la liberté totale d'un choix de mode de vie, l'investissement dans le fitness résulte parfois de calculs ordinaires : la salle est ouverte à 6h à 22h30, elle se trouve sur le trajet travail-maison, elle coûte moins de 20 € par mois, elle évite les contraintes climatiques ou les interactions sociales non souhaitées. Ce sont ces éléments - simples mais décisifs - qui permettent à beaucoup de « tenir une régularité », en dépit de leur emploi du temps fluctuant, de leur niveau de fatigue, ou de leur responsabilité familiale.

Notons ici que la salle Basic-Fit, dans son modèle industriel et automatisé, répond avec acuité à ces contraintes : l'entrée par badge, l'autonomie totale, l'absence d'inscription à des créneaux imposés, les services additionnels (vestiaires, air conditionné, stationnement) contribuent à une forme de sport « branché sur la vie ordinaire ». Ce n'est pas le sport qui modèle la vie : c'est la vie qui dicte ce qui est possible dans le sport. Dans ce cadre, les motivations logistiques ne sont pas accessoires, elles sont conditions d'existence de la pratique. Et cette rationalité pratique, loin d'être passive, est celle d'un sujet qui veut « faire ce qu'il peut avec ce qu'il a », en réduisant les frictions entre ses aspirations corporelles et ses contraintes structurelles. Les données quantitatives affirment cette logique globale : 81 % des personnes interrogées déclarent avoir choisi leur club en premier lieu pour des raisons logistiques : proximité (59 %), horaires (52 %), prix (46 %). 23 % affirment que sans ces conditions, elles n'auraient pas pu faire de sport. 18 % cumulent la salle avec un emploi du temps atypique ou instable. De même, les données issues de l'enquête qualitative valident ces aspects comme dans les deux témoignages suivants : « J'bosse de nuit, j'peux

venir à 6h du mat', c'est parfait.¹⁷ » ou dans « J'ai pas les moyens pour les clubs premium. Mais ici, j'ai tout ce qu'il faut, et c'est à 10 min de chez moi.¹⁸ ». La salle Basic Fit - permet donc une démocratisation relative de la pratique. Non pas dans un sens égalitaire complet, mais par la réduction des barrières d'accès. On retrouve ici la « raison pratique » (Bourdieu, 1980) : l'usage s'ajuste aux contraintes du quotidien, et la salle s'intègre dans une logique d'optimisation modeste de son agenda et de ses ressources.

À travers les témoignages et les tendances statistiques recueillis, il apparaît que l'accessibilité logistique et la simplicité d'usage du fitness constituent bien plus qu'un simple confort : elles agissent comme leviers centraux de mise en pratique, en particulier pour des individus aux horaires irréguliers, aux faibles marges de manœuvre temporelles, ou à l'énergie psychique limitée. Ce sont les propriétés mêmes du dispositif - ouverture étendue, localisation stratégique, prix réduit, autonomie totale - qui permettent une intégration fluide du sport dans des existences composites. En ce sens, la salle devient un élément d'infrastructure du quotidien, au même titre que les transports ou les commerces de proximité. Cette manière de faire du sport « dans les marges » de la journée - entre deux obligations, dans un laps de 45 minutes, avec un sac prêt la veille - relève d'une rationalité située, souvent invisible dans les approches classiques de la motivation sportive. Elle manifeste ce que Lahire (1998) appelle « la pluralité incorporée » : les individus arbitrent, testent, renoncent et ajustent, non pas à partir d'un système de valeurs pures, mais d'un faisceau de contraintes et d'opportunités. Ici, la salle s'adapte au corps réel : celui qui est fatigué à 20h, qui ne peut pas s'absenter deux heures de chez lui, ou qui souhaite s'économiser sans perdre le lien à soi. Cette logique d'efficacité silencieuse, de sport comme « routine sans bruit », permet à des pratiquants de rester actifs dans des contextes peu favorables. Le fitness devient alors un compromis intelligent entre projet de soi et réalisme logistique, une activité rendue possible par sa compatibilité avec l'organisation quotidienne du monde. Ainsi, ce sont parfois ces raisons « pragmatiques » - trop souvent disqualifiées - qui assurent la durabilité de la pratique, sa transformation en habitude, et donc son pouvoir structurant. S'entraîner devient un acte de modestie stratégique : faire un pas, même petit, mais faisable, et surtout, tenable.

Projets professionnels et valorisation stratégique : laboratoire d'identité

La pratique du fitness s'inscrit parfois dans des trajectoires professionnelles ou d'auto-valorisation : devenir coach, faire du contenu sur les réseaux, intégrer une formation STAPS, tester des formats pour les transmettre. C'est ce que Luc Boltanski (1982) appellerait une stratégie d'individualisation ascendante par « valorisation expressive ». Au fil des témoignages recueillis, un registre plus discret mais tout aussi significatif émerge : celui de la mobilisation du fitness dans le cadre de projets professionnels, de reconversion, ou d'auto-valorisation stratégique. Pour une frange non négligeable d'usagers, en particulier les jeunes adultes, étudiants STAPS, auto-entrepreneurs ou créateurs de contenu, la salle de sport apparaît comme un laboratoire d'expérimentation identitaire, un lieu où se construit non seulement un corps, mais une image

¹⁷ Ahmadou, 30 ans, Agent de sécurité

¹⁸ Stéphane 36 ans, demandeur d'emploi

professionnelle, une posture d'expertise ou de légitimité future. On s'y forme en testant des exercices, on s'y filme pour sa communauté, on y observe des routines à transmettre plus tard en tant que coach, éducateur ou prescripteur. Ce phénomène rejoint les analyses de Boltanski (1982) sur les formes expressives d'individualisation sociale : il ne s'agit plus simplement de « se réaliser », mais de valoriser cette réalisation dans l'espace professionnel ou médiatique. Dans un contexte où les trajectoires sont de plus en plus discontinues, et les rôles moins définis, la salle devient pour certains un terrain d'entraînement biographique, où se co-construisent un savoir, une image et une reconnaissance anticipée. C'est aussi ce que montre Anthony Aymes (2020) à propos des influenceurs du sport, pour qui le corps devient à la fois outil de communication, preuve d'authenticité, et vitrine professionnelle. Cette logique d'auto-légitimation passe par une mise en scène subtile : maîtrise gestuelle, langage technique, posture d'accompagnement, parfois même transmission à un micro-public. La salle offre le décor - standardisé, reconnaissable, crédible - à cette construction d'une autorité incarnée, voire d'un futur rôle. Le fitness agit alors comme réserve stratégique de ressources sociales et symboliques, dans un marché du travail où l'identité professionnelle se performe autant qu'elle se diplôme. La pratique sportive s'inscrit dans une forme d'économie morale de l'individu : se rendre visible, crédible, compétent, avant même la reconnaissance institutionnelle. Plusieurs données issues de l'enquête empirique permettent d'étayer ces thèses dont : 12 % des participants déclarent utiliser la salle comme complément ou tremplin professionnel. Parmi eux, 5 % préparent une reconversion (coaching, formation STAPS), 4 % sont déjà dans le secteur (professeur d'EPS, influenceur), et 3 % créent du contenu sportif en ligne. L'enquête qualitative laisse voir pratiquement les mêmes tendances comme dans les propos suivants : « Je filme mes séances, pas pour faire le buzz, mais pour montrer à mes futurs clients que j'suis pas juste un théoricien.¹⁹ » ou dans « Je prépare mon BPJEPS, ici c'est mon labo.²⁰ ». La salle devient un terrain d'expérimentation, de légitimation, parfois même de storytelling personnel. On y teste des postures, des discours, des formats. On se construit une image cohérente. Le fitness s'intègre ainsi dans des « formes expressives de l'employabilité », où le corps performant devient aussi une ressource marchande.

Pour résumer, nous pouvons dire que l'analyse des pratiques orientées vers la valorisation professionnelle révèle une facette essentielle mais souvent marginalisée des usages du fitness : sa capacité à servir de tremplin symbolique vers un projet d'existence. Pour de nombreux usagers, notamment les plus jeunes ou ceux en reconversion, la salle devient un lieu d'acquisition de capital culturel, corporel et relationnel, mobilisable pour entrer dans le champ de la formation, du coaching, de la création numérique ou du bien-être. Le corps n'est plus seulement à transformer : il devient matrice de légitimité, preuve d'une compétence future, incarnée dans la posture, le discours et la régularité. Ce processus illustre une modalité contemporaine d'auto-entrepreneuriat identitaire, où l'investissement corporel ne se réduit ni à la santé ni à l'esthétique, mais s'inscrit dans une dynamique d'anticipation professionnelle. C'est dans cet entre-deux - ni tout à fait loisir, ni encore activité rémunérée - que se fabrique une forme

d'autorité hybride, une expertise par le faire, très éloignée des filières classiques de certification. La salle de sport devient alors un terrain de jeu sérieux, une scène où l'on « fait ses preuves » sans attendre le diplôme, un espace de pré-professionnalisation incarnée. En ce sens, le fitness se révèle être un révélateur des recompositions contemporaines du travail : moins cadré, plus symbolique, plus ancré dans la présentation de soi. Et si l'individu y travaille son corps, il y travaille aussi - silencieusement mais méthodiquement - sa place dans le monde social. Le sport, dans sa dimension répétitive et visible, devient un outil d'auto-construction professionnelle, un miroir stratégique dans lequel se projette un futur métier, une vocation en devenir, ou une reconnaissance espérée.

Dimensions symboliques, motivationnelles et identitaires : tenir, se tenir, se prouver

Cette catégorie dépasse les critères classiques de motivation. On entre ici dans un registre symbolique fort, où la pratique devient preuve morale, preuve sociale, preuve existentielle. C'est le registre de la discipline personnelle, du rite de passage quotidien, de la tenue de soi. Au-delà des motivations fonctionnelles (santé, esthétique, performance) et des conditions d'accès pratiques, l'enquête révèle une dimension profondément symbolique de la pratique du fitness : celle d'un engagement envers soi-même, d'une routine instaurée comme épreuve morale, d'un rapport exigeant au corps érigé en pilier de stabilité dans un monde mouvant. Pour de nombreux pratiquants, fréquenter la salle, c'est bien plus que « faire du sport » : c'est se tenir debout malgré tout, affirmer une capacité de continuité, de rigueur, de résistance au relâchement. Cette posture, loin d'être spectaculairement visible, se manifeste dans les gestes répétés, les horaires respectés, les efforts consentis sans témoin. C'est une discipline intime sans institution. Cette dynamique renvoie à ce que Michel Foucault (1984) qualifiait de « souci de soi » : une pratique régulière, volontaire, introspective, par laquelle l'individu travaille son rapport à lui-même. Mais elle entre aussi en résonance avec les travaux de Dominique Martuccelli (2002) sur les « épreuves de l'individu » dans des sociétés fragmentées : ici, venir à la salle devient une forme d'autosurveillance constructive, une preuve incarnée que l'on garde le cap. Plusieurs enquêtés parlent ainsi de leur pratique comme d'un « engagement », d'un « contrat avec soi », d'un « repère qui tient quand tout vacille ». On entre alors dans une logique de valorisation éthique, où la pratique physique devient un outil de structuration existentielle. Cela dit, la salle de sport, loin de n'être qu'un lieu de transformation visible, devient un espace rituel discret, où se jouent des valeurs telles que la constance, l'endurance morale, la résilience ordinaire. C'est aussi un terrain de narration identitaire : se « prouver qu'on est capable », « se reconstruire », « redevenir fiable ».

Dans un monde où la reconnaissance symbolique est rare et instable, le corps discipliné devient le garant d'une dignité active, un témoignage silencieux d'un soi qui refuse de dériver. Les données issues de nos enquêtes : quantitative et qualitative, ne laissent pas de doute sur cette dimension morale et humaniste de la pratique sportive : plus de 34 % des enquêtés invoquent une logique de « routine vitale », 29 % une volonté de « discipline » ou de « preuve personnelle ». Chez les usagers assidus, cette dimension est très présente : 43 % d'entre eux disent pratiquer « même quand ils n'en ont pas envie ». Lors des entretiens comme les focus groups, les

¹⁹Salim, 24 ans, étudiant en STAPS à l'Université de Rouen

²⁰Jules, 22 ans, apprenti dans un centre de formation d'animateurs sportifs

enquêtés ont mis en exergue l'aspect socialisant de la pratique « Je viens même quand j'suis crevé. Parce que tenir la séance, c'est me tenir moi.²¹ » Ou dans « J'me récompense pas avec du sucre, j'me récompense avec ma constance. C'est ça qui m'fait avancer.²² ». La salle devient espace de preuve silencieuse. On retrouve ici le concept de « souci de soi » (Foucault, 1984), où l'individu développe des techniques de subjectivation et d'auto-gouvernance dans des cadres non coercitifs. Loin du sport de compétition ou des injonctions médicales, il s'agit ici d'une éthique du quotidien, où chaque séance est une victoire discrète sur la dispersion, la fatigue, l'abandon. Ce lieu devient un théâtre de la constance, une scène intime où se joue une dramaturgie existentielle que personne ne voit - sauf soi.

Sans multiplier les témoignages, nous pouvons dire que l'analyse des discours, des trajectoires et des routines observées dans les clubs de fitness met en évidence que l'un des moteurs les plus profonds de la pratique n'est ni la recherche de transformation spectaculaire, ni la santé au sens biomédical, mais la capacité à se tenir face à soi-même. Le maintien d'une routine physique rigoureuse apparaît comme une forme de loyauté personnelle, un acte de présence à sa propre vie, que les individus opposent à la dispersion, à l'épuisement émotionnel ou à l'effritement identitaire (Bajoit, 2013) : « Je viens même quand j'en ai pas envie », « c'est ce qui me prouve que je reste debout », « je me dois de tenir » ; ces formules, récurrentes dans les entretiens, expriment une volonté d'être fiable, d'abord pour soi. La salle de fitness devient le théâtre d'une méritocratie silencieuse, non pas sociale, mais morale. Ce n'est pas un lieu où l'on se mesure aux autres, mais où l'on se mesure à l'engagement qu'on a pris envers soi-même. Tenir une séance n'est pas anodin : c'est prouver à son corps - et à son histoire - que l'on n'a pas cédé. Dans ce cadre, la motivation devient quasi spirituelle : chaque effort répété est une microvictoire contre la passivité, une manifestation incarnée de la volonté d'être et de durer. Le fitness agit donc comme une technologie de maintien symbolique, où l'enjeu n'est pas de gagner, mais de ne pas abandonner - de faire face. Dans un monde marqué par la volatilité, les discontinuités biographiques et les pressions de la performance permanente, ces logiques de persévérance corporelle sont à la fois modestes et héroïques. Elles ne cherchent ni gloire ni visibilité, mais elles ancrent les individus dans une posture d'auto-reconnaissance, souvent plus décisive que celle octroyée par les autres. La salle comme lieu de socialisation, dans cette perspective, est le lieu où le corps devient le langage de la fidélité à soi-même, un espace de preuve existentielle, où l'on ne vient pas seulement s'entraîner, mais s'assurer que l'on est encore capable de tenir sa propre ligne de force.

Le fitness comme scène contemporaine des tensions corporelles et sociales

À l'issue de cette analyse, l'enquête menée dans les trois clubs Basic-Fit de Rouen permet de dessiner une cartographie complexe des usages contemporains du fitness. Loin d'une motivation unique, les pratiquants combinent des logiques multiples : esthétique, santé, apaisement, performance, insertion sociale, logistique pratique ou réassurance symbolique. À travers les données quantitatives croisées et les récits recueillis, on voit émerger des figures typiques : le

reconstructeur, l'ascète, le stratégique, le solitaire solidaire, ou encore l'équilibriste émotionnel. Ces résultats mettent en lumière la manière dont un dispositif standardisé - une salle de sport en libre-service - devient support de subjectivation différenciée, approprié selon les trajectoires, les contraintes, les histoires de corps et les ressources sociales. La salle, dans son uniformité apparente, se révèle être un miroir aux multiples reflets - de la performativité incarnée à la discrète émancipation de soi. Plusieurs constats peuvent être dressés à la fin de cette étude que nous présentons de manière succincte :

Des motivations plurielles et hybrides : érosion des clivages catégoriels

L'une des principales leçons de cette enquête réside dans le caractère multiforme, évolutif et profondément intriqué des motivations qui sous-tendent la pratique du fitness en salle Basic Fit. Si les typologies classiques de la sociologie du sport tendent à segmenter les usagers selon des logiques dominantes - qu'elles soient performatives, esthétiques, thérapeutiques ou récréatives - le matériau empirique recueilli dans cette étude vient ébranler ces schémas classificatoires en révélant des parcours composites, fluides et souvent contradictoires. Les trajectoires des pratiquants et pratiquantes interrogés illustrent une hybridation constante des registres d'engagement, où les frontières entre catégories s'effacent au profit d'un entrelacement de motivations. Dans le corpus, il est fréquent qu'un même individu évoque la volonté de transformer son apparence corporelle, le besoin de se recentrer émotionnellement, le désir d'améliorer sa santé ou encore la recherche d'un cadre structurant dans une vie marquée par l'instabilité. Cette simultanéité d'attentes s'exprime parfois de manière explicite, mais elle prend aussi forme dans les usages concrets de la salle : un même usager peut enchaîner une séance intense de musculation dans une visée esthétique ou viriliste, puis conclure sa visite par un moment de stretching solitaire vécu comme un geste de soin ou de méditation.

Cette complexité met en tension les modèles explicatifs dominants, souvent marqués par un désir de rationalisation des conduites sportives, au détriment d'une prise en compte de l'ordinaire subjectif et des bifurcations biographiques. À l'instar de Bernard Lahire (1998), qui défend l'idée d'un sujet pluriel, cette enquête appelle à penser l'engagement sportif non comme une trajectoire linéaire et cohérente, mais comme une composition fragile et réversible de motivations hétérogènes. Chaque individu est traversé par des rapports différenciés au corps, à la norme, au temps, à la santé, qui se jouent dans la pratique et se reconfigurent au fil des expériences. Ce que la salle de sport cristallise, c'est ainsi un faisceau de tensions où s'imbriquent performances attendues, stratégies d'adaptation, désirs implicites et contraintes matérielles. En ce sens, elle fonctionne comme une interface - parfois conflictuelle - entre l'individu et son environnement socio-affectif.

Par ailleurs, ces strates motivationnelles ne sont pas figées : elles évoluent, parfois imperceptiblement, au fil du temps. Certains pratiquants expliquent être venus initialement pour « se défouler », « faire quelque chose », « suivre un ami », et avoir progressivement redéfini leur rapport à la pratique, intégrant de nouvelles finalités : améliorer leur sommeil, retrouver confiance en soi, réguler leur humeur ou même envisager une reconversion professionnelle. C'est toute la force de ces espaces banals que de permettre ces glissements d'intention, ces réinterprétations du sens de l'activité. La

²¹Lila, 25 ans, assistante RH à Adecco Rouen

²²Sarah, 22 ans, Agente d'accueil dans un hôtel à Rouen

pratique sportive devient alors le support d'une narration personnelle en mouvement, constamment retravaillée au gré des aléas de la vie, des rencontres, des blessures ou des réussites. Ainsi, plus qu'un catalogue de profils motivés par tel ou tel objectif, cette enquête met en lumière une écologie des usages, où les motivations cohabitent, se répondent, se hiérarchisent ou s'effacent selon les contextes et les individus. Cela invite à dépasser les lectures essentialisantes des pratiques sportives et à reconnaître, dans le microcosme des salles de fitness, un terrain d'expression des contradictions contemporaines : entre quête de performance et besoin de répit, entre souci de soi et désir d'appartenance, entre normativité et singularité.

Appropriation différenciée d'un espace standardisé : égalité d'accès ≠ égalité d'usage

Insistons ici sur le plan idéologique, Basic-Fit, en tant qu'espace industrialisé et rationalisé de pratique sportive, revendique une promesse fondamentalement égalitaire. Son modèle repose sur des principes d'accessibilité économique (abonnement à bas prix), de liberté formelle (accès illimité, sans contrainte horaire), d'uniformité matérielle (mêmes équipements disponibles pour tous et toutes), et d'autonomie d'usage (pratique libre, sans encadrement obligatoire). Cette présentation, largement véhiculée par la communication institutionnelle de la marque, tend à construire l'image d'un espace démocratique, « neutre » et désinstitutionnalisé, où chaque usager peut, en théorie, investir les lieux selon ses besoins propres. Cependant, cette égalité d'accès formel masque des inégalités profondes d'appropriation, de légitimation et de confort dans l'espace. Le capital corporel préalable - notion centrale chez Bourdieu (1984) - joue ici un rôle structurant : l'aisance corporelle, les savoir-faire techniques, la familiarité avec les codes implicites de la salle conditionnent fortement l'expérience vécue. Ce capital, inégalement distribué selon les trajectoires sociales, les parcours d'activité physique et les rapports genrés au corps, produit des effets de distinction symbolique et d'autocensure. Les femmes, notamment lorsqu'elles sont jeunes et peu expérimentées ou au contraire plus âgées, expriment fréquemment un sentiment de non-légitimité ou d'exclusion diffuse dans certains espaces de la salle, perçus comme « masculins » - les zones de musculation libre notamment. Face à cela, elles mettent en place des stratégies d'invisibilisation ou de neutralisation de leur présence : venir à des heures creuses, adopter une tenue discrète, limiter la durée d'entraînement, éviter les exercices très exposants. Ces tactiques, parfois intériorisées, rappellent les travaux de Mennesson (2005) sur la difficile conquête de légitimité corporelle des femmes dans les espaces sportifs codés au masculin. Le sentiment d'être « tolérée mais pas intégrée » s'exprime dans plusieurs entretiens, révélant l'intensité des rapports de genre qui se rejouent, même dans ces lieux prétendument « ouverts à tous ».

À l'inverse, chez certains hommes - souvent jeunes et familiarisés avec la culture fitness - s'observe une dynamique de visibilité stratégique, voire de mise en scène corporelle explicite. Positionnement dans les zones centrales, exhibition des charges soulevées, selfies devant les miroirs, vêtements moulants : autant d'éléments qui participent d'une scénographie du genre, selon l'expression de Goffman (1959), où la salle devient un théâtre d'affirmation virile. Ces conduites ne traduisent pas seulement une volonté de

performance, mais relèvent aussi de la conquête symbolique d'un territoire, dans lequel le corps sert à signaler sa place, son rang, son assurance. Ce théâtre visuel, loin d'être anodin, participe activement à la différenciation des expériences selon les individus et leur positionnement social et genré.

Plusieurs femmes rencontrées dans le cadre de cette enquête témoignent d'un usage différencié, prudent et sélectif des espaces disponibles : « Moi je reste dans le coin cardio, là au moins je me sens tranquille », confie Émilie, 27 ans²³, qui explique qu'elle évite la zone des haltères pour ne pas croiser « les mecs qui regardent ou qui jugent ». Sophie, 33 ans²⁴, déclare qu'elle « vient le matin très tôt, vers 6h30 », car « à cette heure-là, il n'y a que des habitués, et rarement des groupes de garçons bruyants ». Ces temporalités choisies sont des stratégies d'évitement social, révélatrices d'une tension entre présence et discrétion. Claire, 40 ans²⁵, décrit son appréhension des poids libres : « Je me sens illégitime là-bas, comme si je devais justifier ce que je fais avec chaque haltère ». Enfin, Lila, 22 ans²⁶, dit qu'elle « change de machine si quelqu'un s'installe trop près, surtout s'il insiste un peu avec le regard ». Ces récits incarnent une géographie genrée de l'intérieur, où l'espace n'est pas seulement physique mais aussi symbolique et relationnel. Loin d'être anecdotiques, ces contournements ordinaires expriment une forme de vigilance constante, une négociation silencieuse avec les normes du lieu (Goffman, 1959). Le club de sport, tout en se présentant comme un univers neutre et démocratique, reproduit en réalité des logiques de visibilité asymétrique, où les femmes doivent se composer avec les regards, les jugements et les présences masculines qui s'imposent. Le cardio devient un refuge, le plateau muscu un territoire occupé - autant de signes que l'émancipation corporelle passe encore par la gestion de l'exposition sociale, en tension avec les promesses égalitaires du fitness contemporain. Le témoignage de Sonia, 20²⁷ ans est pertinent

Quand je rentre, je regarde toujours s'il y a des gars au fond, là où il y a les haltères. Si c'est rempli, je passe mon tour, je vais faire du rameur ou du tapis. C'est pas que j'ai peur, mais je sens les regards, les jugements. Une fois j'ai pris une barre, un type m'a expliqué comment l'utiliser alors que je le fais depuis deux ans. Ça m'a calmée. Depuis, je reste dans ma zone.

C'est le même point de vue d'Anaïs, 29 ans²⁸ qui adopte une stratégie particulière pour éviter de croiser certains pratiquants :

Je sais exactement à quelle heure viennent les groupes de gars qui font les bras devant le miroir. Donc moi j'évite ce créneau. J'ai même un petit plan de salle en tête pour jamais traverser leur périmètre. Ça peut paraître parano, mais j'ai déjà eu des remarques sur mon corps, genre 'tu bosses les fessiers hein ?'. J'ai souri pour esquiver mais ça m'a fait me sentir exposée, presque envahie. Comme nous pouvons le constater, ces témoignages confirment que l'espace sportif est traversé de micro-pouvoirs, d'interactions normatives et de formes d'exclusion douce (Bourdieu, 1979). Ce n'est pas l'interdit explicite qui agit, mais la gestion des regards, des présences,

²³Émilie, 27 ans, responsable des ressources humaines chez Manpower Rouen.

²⁴Sophie, 33 ans, Formatrice des langues au CEPPIC de Rouen

²⁵Claire, 40 ans, femme au foyer

²⁶Lila, 22 ans, étudiante en droit à l'Université de Rouen

²⁷Sonia, 20 ans, étudiante en sociologie à l'Université de Rouen

²⁸Anaïs, 29 ans, infirmière au CHU de Rouen

des silences et des usages spatiaux, dans une géographie genrée du quotidien. En effet, il semble que le modèle low-cost, tout en gommant volontairement certains marqueurs sociaux (absence d'encadrement hiérarchique, design standardisé, ambiance musicale et lumineuse uniformisée), n'échappe donc pas à la logique des rapports de domination : il en déplace simplement les formes. Le « laisser-faire » apparent n'est pas synonyme de neutralité ; il constitue au contraire un cadre dans lequel chacun/chacune est amené(e) à négocier sa présence, à ajuster sa visibilité, à composer avec les regards. Ce cadre produit ainsi des effets différenciés : empowerment (Héas & Robène, 2007, Clément, 2001) pour certains ou certaines, intimidation pour d'autres, indifférence ou tension selon les moments. La démocratisation ne dissout pas les inégalités, elle les restructure en les rendant moins visibles mais tout aussi opérantes. En somme, la salle Basic-Fit, derrière sa façade d'universalité d'usage, fonctionne comme un microcosme social où s'expriment, se rejouent et parfois se transforment les logiques d'inclusion et d'exclusion. Ce constat invite à penser autrement l'égalité dans les lieux sportifs : non pas simplement en termes d'accès, mais à travers la capacité réelle des individus à s'approprier l'espace, à s'y sentir légitimes, à en faire un lieu de soi.

Le corps comme lieu de recomposition identitaire

De nombreux récits recueillis au fil de cette enquête attestent que la pratique du fitness déborde largement le cadre de la performance physique ou de la simple hygiène de vie. Elle constitue, pour un nombre significatif de pratiquants, un vecteur puissant de recomposition existentielle, particulièrement en contexte de transition ou de rupture biographique (Berger, Luckmann, 2006). Les épisodes de divorce, de maternité ou de paternité, de précarité économique, de maladie chronique ou de chômage forment autant de moments de fragilisation identitaire au cours desquels la salle de sport devient un refuge, un point d'appui, voire un catalyseur de reconstruction. Pour ces individus, la salle n'est pas seulement un lieu d'activité corporelle : elle est un espace de remobilisation subjective, de ré-ancrage symbolique et de requalification sociale. Dans plusieurs entretiens, les usagers évoquent le besoin de « se reconstruire », « se remettre sur les rails », « reprendre pied dans le réel », ou encore « réapprendre à exister autrement ».

Le corps y apparaît alors comme un support d'écriture biographique, un médium sensible qui permet, par le biais de l'effort, d'engager un travail de réappropriation de soi. Ce processus renvoie à ce que David Le Breton (2001) nomme le « soutien biographique » du corps : une surface d'inscription de la subjectivité, à la fois tangible et malléable, qui autorise une mise à distance des fragilités passées et une projection dans une identité recomposée. Le geste sportif, même s'il reste modeste, devient un rituel de résistance, un acte de continuité, un langage pour dire que « l'on est encore là », que l'on tient, que l'on agit. On entre ici dans une logique de subjectivation active : ce n'est pas tant « faire du sport » que « redevenir sujet » à travers une pratique corporelle rigoureusement investie. La salle devient ainsi le théâtre discret d'une reconquête ontologique : retrouver une forme de maîtrise, se sentir à nouveau auteur de son propre parcours, restaurer une estime de soi parfois effritée. Autrement dit, certes, les normes de rendement, de maîtrise corporelle, de conformisme esthétique sont présentes et parfois intégrées - comme l'ont montré Alain Ehrenberg (1991) ou Luc Boltanski et Ève

Chiapello (1999) -, mais leur appropriation n'est ni homogène ni univoque. L'observation fine des usages et des discours montre au contraire l'existence de formes de détournement et de bricolage symbolique. Pour certains, la salle est une scène où se rejouent les normes de productivité individuelle ; pour d'autres, elle devient un atelier intime où se fabrique du sens, de la cohérence, une nouvelle façon d'habiter son corps et son existence. C'est précisément dans ces frictions entre assignation normative et appropriation subjective que se loge tout l'intérêt sociologique de la pratique du fitness. Elle permet d'échapper à une lecture binaire de la domination en révélant une pluralité de régimes d'engagement : certains subissent, d'autres détournent, beaucoup composent. La salle devient alors un espace-laboratoire, discret mais décisif, où se trament les tentatives souvent fragiles, parfois puissantes, de reprise en main de soi par soi.

La valeur sociale du rituel corporel : tenue, preuve, dignité

Au-delà des finalités affichées - perte de poids, amélioration de la santé, transformation corporelle - un fil rouge plus discret, mais d'une intensité remarquable, traverse les récits des usagers rencontrés : la volonté de « tenir ». Tenir bon malgré les aléas. Tenir une routine, une temporalité, une promesse faite à soi-même. Tenir physiquement, psychologiquement, symboliquement. Ce registre de la constance silencieuse, largement sous-estimé dans les analyses classiques du sport, constitue ici une clé interprétative majeure. Il ne s'agit pas de briller, de performer, d'exceller : il s'agit d'être là, de continuer, de ne pas se laisser décrocher. La salle devient ainsi le décor d'un engagement modeste mais profond, où chaque présence, chaque répétition, chaque goutte de sueur s'inscrit comme la trace d'une lutte intime pour la continuité de soi. Ces gestes apparemment anodins - venir plusieurs fois par semaine, respecter un rituel d'échauffement, reprendre un exercice malgré la fatigue - relèvent en réalité d'une éthique du quotidien. Une éthique non spectaculaire, non capitalisable, mais fondée sur la fidélité à un engagement intérieur. Pour nombre d'enquêtés, ces séances sont des « preuves », non pas d'exploit ou de dépassement, mais de persévérance, de cohérence, voire de dignité personnelle. Ce sont des « victoires silencieuses », des micro-triomphe face à l'instabilité, à la fatigue morale, à la perte de repères. Dans un monde où les formes collectives d'encadrement se raréfient, cette constance devient un pilier subjectif, un acte de résistance contre la dispersion.

Cette perspective entre en résonance avec les travaux de Danilo Martuccelli (2002, 2006) sur les « épreuves du social » auxquelles les individus sont confrontés dans des contextes marqués par le délitement des soutiens institutionnels. Dans cette optique, la salle de sport n'est pas simplement un lieu fonctionnel de dépense calorique : elle devient un support de ritualisation, un espace de régulation de soi où le corps sert d'interface entre chaos intérieur et recherche d'ordre. Elle opère à la manière d'un rite séculier - un « religieux profane », pour reprendre les termes de François de Singly (2003) - qui structure la semaine, offre des repères temporels, encadre l'émotionnel, reconstruit du sens là où il se défait. Foucault (1984) l'avait déjà suggéré dans sa réflexion sur le « souci de soi » : le travail corporel peut être une pratique éthique, une manière de se gouverner sans être aliéné (Marx, 2000). Dans cette acception, les clubs de fitness s'apparentent à des lieux du symbolique discret. Ils accueillent une dramaturgie de l'existence ordinaire, faite d'efforts minuscules mais constants,

de gestes mille fois répétés qui tissent un récit de soi en filigrane. On y vient pour « tenir », au sens le plus large : tenir debout, tenir dans le temps, tenir sa place dans un monde exigeant. La salle devient ainsi un théâtre modeste de la souveraineté de soi - ni héroïque, ni visible, mais puissamment ancrée dans l'expérience incarnée du maintien.

Les régimes d'interaction faibles : présence partagée et solidarité informelle

Les données recueillies montrent qu'une forme de sociabilité discrète, modeste, mais persistante se loge au cœur même des pratiques supposément solitaires. Cette sociabilité ne relève pas du lien fort, de l'amitié instituée ou du groupe d'entraînement formel, mais s'apparente plutôt à ce que Mark Granovetter (1973) a nommé les « liens faibles » : ces interactions ponctuelles, superficielles en apparence, mais pourtant structurantes dans la vie sociale contemporaine. Ces liens prennent la forme de regards échangés, de hochements de tête, de sourires furtifs au moment d'entrer ou de quitter la salle, d'un prêt de matériel, d'un conseil spontané sur une machine mal réglée. Ces gestes, souvent non verbalisés, instaurent un climat de familiarité diffuse qui contribue à la formation d'un sentiment d'appartenance implicite.

Dans les clubs Basic-Fit, cette logique des liens faibles apparaît comme un élément central — bien qu'invisible — du vécu des pratiquants. Si l'espace semble a priori fragmenté, chacun plongé dans sa bulle sonore ou son programme personnalisé, il n'en demeure pas moins traversé de micro-rituels relationnels. Ces derniers ne font pas l'objet d'un encadrement ou d'une valorisation explicite, mais tissent en creux une trame de reconnaissance mutuelle. Plusieurs usagers, dans les entretiens, évoquent spontanément le fait de « croiser toujours les mêmes visages », de « savoir que les autres nous remarquent » ou de « se sentir un peu chez soi » même sans jamais échanger un mot. C'est là une forme minimale mais précieuse d'ancrage social, où la reconnaissance passe par le simple fait d'exister aux yeux de l'autre, d'être perçu dans sa régularité et sa persistance.

Cette dimension rejoint pleinement les analyses d'Erving Goffman (1963) sur la co-présence comme condition de base de la vie sociale : ce « vivre-ensemble sans interaction », où l'on partage un espace, un temps, une attention discrète sans forcément établir une relation durable. La salle de sport devient alors une scène où se joue une sociabilité sans parole, mais non sans effet. Elle abrite une forme de compagnonnage silencieux, où la proximité des corps engendre une forme de solidarité tacite : chacun s'observe, s'ajuste, prend en compte l'autre sans que cela ne soit formalisé. C'est précisément cette « intégration par la banalité » qui fait la force des lieux tels que Basic-Fit, où l'on n'a pas besoin de parler pour coexister. Ainsi, la salle de sport s'érige en lieu de re-socialisation discrète (Berger, Luckmann, 2006), d'insertion légère mais réelle dans une trame collective. Loin de la solitude absolue ou de l'individualisme radical, ces espaces permettent à des individus souvent éloignés des collectifs traditionnels (famille, travail, associations) de se sentir intégrés, à leur manière, dans une micro-communauté flottante. Une « communauté du geste », une appartenance par l'habitude, qui ne réclame pas l'intensité émotionnelle, mais offre stabilité, repères et reconnaissance. On y devient progressivement un « membre silencieux » d'un collectif non institué, mais néanmoins opérant.

Un lieu stratégique d'expérimentation de soi

Enfin, l'enquête révèle qu'au sein de la mosaïque des usagers et usages des clubs Basic-Fit, existe une frange minoritaire mais dynamique d'individus pour lesquels la salle de sport constitue un véritable incubateur de projets identitaires et professionnels. Ces pratiquants, souvent jeunes, en formation ou en transition, mobilisent leur pratique corporelle comme une scène d'expérimentation de soi tournée vers l'avenir. Il peut s'agir d'étudiants et d'étudiantes en STAPS désirant devenir coachs ou professeurs d'EPS, de sportifs ou sportives en quête de légitimité technique, ou encore d'influenceurs émergents testant postures, narrations et contenus à destination des réseaux sociaux. La salle se présente pour eux comme un espace d'apprentissage informel (Merton, Reader § Kendall, 1957), de prototypage incarné, où l'on forge une expertise par le faire, en affinant une posture publique, un style, une rhétorique du corps.

Ce processus peut être décrit comme une « capacité incarnée à inspirer » (Aymes, 2020), où le corps devient à la fois médium de crédibilité et vecteur de transmission. Contrairement aux pratiques plus intimes ou thérapeutiques analysées précédemment, il s'agit ici d'un usage projectif de la salle - tourné vers l'extérieur, vers le regard de l'autre, vers une légitimation future dans le champ sportif, pédagogique ou médiatique. On y apprend à se mettre en scène, à codifier ses gestes, à maîtriser son image, autant de dimensions qui composent un capital corporel expressif et transactionnel. Certains usagers filment leurs séances, testent des formats de storytelling sportif, expérimentent des discours motivationnels - autant de manières de se positionner, d'éprouver leur autorité future, de construire une audience et de préparer une monétisation potentielle de leur image ou de leur expertise.

Cet usage renforce l'idée d'une salle comme plateforme identitaire - non plus seulement lieu de travail sur soi, mais aussi espace d'élévation statutaire et de visibilité sociale. Il s'inscrit pleinement dans une logique d'entrepreneuriat de soi, telle que décrite par Luc Boltanski et Eve Chiapello (1999), où l'individu devient à la fois sujet, produit et marque de son propre projet professionnel. Le corps n'est plus uniquement un vecteur d'expression personnelle ou de santé : il devient une ressource sociale à fort potentiel économique et symbolique. L'investissement corporel s'articule alors à une stratégie plus large de distinction, d'influence ou d'ascension, qui mobilise à la fois les codes du marketing, du sport, et de l'inspiration. En ce sens, cette minorité visible participe à reconfigurer les usages de la salle en lui attribuant une fonction de tremplin : pour une carrière dans le domaine sportif ou pour une notoriété médiatique basée sur la corporalité. Leur présence, tout en étant marginale, influence néanmoins les autres usagers - par mimétisme, par admiration, ou par intimidation (Girard, 1961, 1972) - et contribue à façonner une ambiance, des normes implicites, une esthétique du lieu. Ces corps ultra-présents, calibrés, performants et narrativisés deviennent ainsi des référents implicites, des corps-totems autour desquels s'organisent regards, attentes et parfois jugements. Il s'agit d'un usage hautement stratégique de la salle, qui redonne toute son actualité à l'idée de « travail de soi sur soi par soi pour les autres » - une économie morale et incarnée du geste sportif comme promesse de mobilité sociale, d'ascension symbolique, ou tout simplement de reconnaissance dans un monde en quête d'authenticité visible. Au terme de cette discussion, nous pouvons dire que le fitness au sein de Basic Fit, loin d'être un

simple espace d'entretien corporel, apparaît comme un révélateur des tensions contemporaines de la pratique sportive. Il cristallise à la fois : l'aspiration à se réapproprier son corps face aux fragilités de l'existence, la volonté de performance douce dans un monde du « mieux-être » permanent, la résilience ordinaire dans des parcours discontinus, la quête de reconnaissance discrète dans une économie du regard diffus et la structuration d'un soi quotidien dans des univers de solitude relative. Ces pratiques ne sont ni révolutionnaires, ni anecdotiques ; elles sont les modulations ordinaires d'un monde fragmenté, où le sport devient un pilier silencieux pour tenir, se tenir, et parfois se transformer. Autrement dit, le fitness contemporain est le miroir d'une société en quête de contrôle, de visibilité et de perfection normative. Il incarne à la fois un idéal de santé - corps fonctionnel, performant, affûté - et une esthétique du soi, façonnée par les réseaux sociaux, les normes genrées et les codes médiatiques. Derrière sa promesse de bien-être, le fitness participe d'une logique disciplinaire : maîtrise du poids, optimisation du geste, surveillance de la performance. Il devient un langage du corps, où chaque muscle sculpté traduit une volonté d'auto-domination. Le paradoxe réside dans cette tension entre loisir individualisé et pression collective : on s'entraîne pour soi, mais sous le regard des autres. Le corps se transforme en capital visuel, valorisé dans l'économie attentionnelle. Loin d'être neutre, cette pratique est traversée par les imaginaires du soin, de la maîtrise, et parfois même du dépassement de soi. Elle est le symptôme d'un monde où le corps ne se possède plus : il se travaille.

Conclusion

Loin de se limiter à une simple pratique sportive ou à une modalité fonctionnelle de gestion du corps, le fitness - tel qu'observé dans les clubs Basic-Fit de Rouen - révèle une complexité sociale, émotionnelle et symbolique insoupçonnée. L'enquête menée dans ce contexte spécifique, à travers une approche mixte rigoureuse et un ancrage empirique solide, a mis au jour la richesse des ressorts d'engagement, la pluralité des expériences vécues, et les multiples effets produits sur les trajectoires individuelles. Ce que cette recherche montre avec acuité, c'est à quel point le fitness, souvent perçu comme un loisir standardisé, constitue en réalité un espace de subjectivation contemporaine. Loin d'un lieu neutre ou uniquement orienté vers la performance, la salle devient un lieu d'affirmation de soi, de réinvention identitaire, voire de survie symbolique pour certains usagers. On y sculpte autant son corps que son image, sa confiance, ses routines, ses appartenances, dans un double mouvement de conformité aux normes et de quête d'autonomie. Cette ambivalence irrigue l'ensemble des usages observés. Car si le fitness permet de répondre à des attentes concrètes - remise en forme, perte de poids, soulagement du stress -, il ouvre aussi des brèches vers des aspirations plus diffuses : contrôle de soi, reconnaissance sociale, résilience intime. Il est alors le miroir, à la fois banal et singulier, des tensions de notre modernité corporelle. L'ordinaire du corps en salle devient ainsi le théâtre discret d'expériences intimes, d'essais identitaires, de négociations avec les normes, de bricolages symboliques. Ce sont ces circulations multiples - entre contrainte et plaisir, effort et valorisation, solitude et socialité - que cette étude a cherché à capter. En cela, elle confirme que le fitness, loin de n'être qu'un symptôme de notre époque, en est aussi un laboratoire. Cette enquête sociologique conduite dans trois clubs Basic-Fit de Rouen entre janvier et juillet 2025, à travers une méthodologie mixte : (150 questionnaires, 30 entretiens

individuels, 3 focus groups), apporte un éclairage renouvelé sur les usages du fitness dans les espaces low-cost. Nous avons donc articulé des observations empiriques fines et un cadre théorique pluriel qui nous a permis de mettre en évidence la richesse des logiques d'engagement corporel, la diversité des figures d'usagers et les fonctions sociales multiples attribuées à une pratique pourtant perçue comme banale. Loin d'un modèle unique ou utilitariste, la salle de sport apparaît ici comme un lieu d'ancrage existentiel, un espace d'expérimentation subjective, de recomposition identitaire, de régulation émotionnelle, mais aussi de performance, de visibilité sociale et d'insertion symbolique. La segmentation en huit grandes thématiques (esthétique, santé, bien-être, socialisation, performance, logistique, valorisation professionnelle, symbolique) aura permis de dresser une cartographie sociologique incarnée, à la fois fidèle au terrain et conceptuellement articulée. Le fitness apparaît dès lors comme un reflet ordinaire mais puissant des tensions de notre modernité corporelle : désir de maîtrise de soi et de libération, injonction à la productivité corporelle et besoin de récupération, exposition aux normes et quête d'anonymat, quête de soi et espoir de reconnaissance (Honneth, 2002).

En ce qui concerne les hypothèses avancées au début de l'article, l'enquête de terrain confirme et enrichit les trois hypothèses initiales. D'abord, la multimotivationnalité (H1) est clairement démontrée par la convergence entre les résultats quantitatifs (où santé, esthétique, bien-être mental, performance et socialisation s'entrecroisent) et les récits qualitatifs révélant un faisceau de raisons d'agir, rarement réduites à un seul registre. Ensuite, l'hypothèse d'une structuration identitaire par la régularité de la pratique (H2) trouve un appui fort dans les témoignages : pour beaucoup, la salle devient un espace de tenue de soi, de stabilité, voire de reprise existentielle après des périodes de fragilité (rupture, précarité, bouleversement biographique). Le fitness y est vécu comme un rituel structurant, un espace de reconnaissance personnelle et symbolique. Enfin, l'hypothèse d'un environnement ambivalent propre au modèle low-cost (H3) se vérifie pleinement : s'il favorise l'accès large et l'autonomie, il induit aussi des disparités dans les modalités d'appropriation. Certains usagers en tirent une liberté responsabilisante ; d'autres, sans repères techniques ou sociaux, vivent un isolement ou une désorientation dans cet espace désinstitutionnalisé. Ces validations empiriques montrent que loin d'un usage uniforme ou anodin, le fitness constitue un lieu sociologique riche, révélateur des tensions contemporaines entre liberté, normes et quête de soi. Cependant, cette enquête, aussi complète soit-elle dans son périmètre, comporte plusieurs limites structurantes :

- Elle est centrée sur un seul type de structure (Basic-Fit), dans une aire urbaine moyenne (Rouen), ce qui en limite l'extrapolation à d'autres modèles (clubs municipaux, premium, associatifs) ou à des contextes ruraux ;
- L'absence d'observation ethnographique directe en immersion restreint la portée comportementale de l'analyse, notamment en termes de spatialisation des pratiques ou de relations silencieuses ;
- L'usage des outils numériques (applications, montres connectées, suivi sur réseaux sociaux) mériterait un approfondissement plus poussé à travers une enquête complémentaire.
- Pour prolonger cette recherche, plusieurs axes émergent dont

- L'exploration de la dimension numérique du fitness en étudiant plus finement la mise en scène du corps via Instagram, TikTok, les applications de suivi (Strava, Freeletics, MyFitnessPal, etc.) et en interrogeant les formes de surveillance douce et d'auto-cotation liées aux objets connectés ;
- Le décryptage des enjeux d'inégalité en conduisant des enquêtes comparatives entre différents types de clubs (public, associatif, premium) ou différentes villes et en croisant les pratiques sportives avec les conditions de vie, les parcours scolaires et professionnels, pour mieux objectiver les rapports au sport selon les classes sociales ;
- L'articulation du fitness et de la santé mentale en collaborant avec des chercheurs en psychologie sociale ou santé publique pour documenter les effets émotionnels de la régularité sportive tout en envisageant les salles comme lieux de prévention secondaire auprès de publics en souffrance, dans une logique de santé globale ;
- Penser le fitness comme lien social en étudiant la capacité de ces lieux à générer de la cohésion faible, du sentiment d'appartenance, voire des formes nouvelles de « communauté du geste » et en replaçant ces pratiques dans une analyse des configurations post-familiales, post-communautaires, dans lesquelles les individus bricolent des routines collectives sans institution

En définitive, cette étude montre que le fitness ne peut plus être réduit à un simple loisir individualiste ou à une pratique normative dictée par les standards de performance. Il constitue aujourd'hui un fait social total, au sens maussien (Mauss, 2007), où se croisent le corps, les affects, la norme, le genre, les trajectoires sociales, l'espace urbain et les recompositions contemporaines de l'identité. Le club de fitness - dans sa configuration minimaliste et désinstitutionnée - devient le support d'une fabrique discrète du social, où chacun vient, à sa façon, réconcilier corps et monde, effort et équilibre, solitude et présence. Une scène ordinaire mais féconde, qui mérite à ce titre toute l'attention des sciences sociales.

REFERENCES

1. Bajoit, G. (2013). *L'individu sujet de lui-même : Les malaises identitaires*. Armand Colin.
2. Baudrillard, J. (1970). *La société de consommation*. Gallimard.
3. Bauman, Z. (2002). *La vie liquide*. Fayard.
4. Beck, U. (2001). *La société du risque : Sur la voie d'une autre modernité*. Aubier.
5. Berger, P., & Luckmann, T. (2006). *La construction sociale de la réalité*. Armand Colin.
6. Bertaux, D. (2016). *Le récit de vie* (4^e éd.). Armand Colin.
7. Boltanski, L. (1971). *Les cadres : La formation d'un groupe social*. Éditions de Minuit.
8. Boltanski, L. (1982). *Les règles de l'art*. Éditions de Minuit.
9. Boltanski, L., & Chiapello, È. (1999). *Le nouvel esprit du capitalisme*. Gallimard.
10. Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Éditions de Minuit.
11. Bourdieu, P. (1980). *Le sens pratique*. Paris : Éditions de Minuit.
12. Bourdieu, P. (1984). *Questions de sociologie*. Éditions de Minuit.

13. Brohm, J.-M. (1976). *Sociologie politique du sport*. François Maspero.
14. Chartier, R. & Vigarello, G. (1982). *Le corps en mouvement*. Gallimard
15. Clément, J.-P. (2000). *Sociologie des pratiques sportives*. PUF
16. Clément, J.-P. (2001). *Sport, corps et société : Pour une sociologie de l'empowerment corporel*. PUF.
17. Corneloup, J. (2002). *Les théories sociologiques de la pratique sportive*. Presses Universitaires Blaise Pascal.
18. Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4^e éd.). SAGE Publications.
19. Darbon, D. (2005). *Corps et société : Pour une sociologie du corps sportif*. L'Harmattan.
20. Defrance, J. (1995). *Sociologie du sport*. La Découverte
21. Ehrenberg, A. (1991). *Le culte de la performance*. Calmann-Lévy.
22. Elias, N., & Dunning, E. (1986). *La dynamique du sport*. Fayard.
23. Faure, S. (2014). *Le corps en jeu : Sociologie du sport de combat*. L'Harmattan.
24. Featherstone, M. (2007). *Consumer Culture and Postmodernism* (2^e éd.). Sage
25. Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir*. Gallimard.
26. Foucault, M. (1984). *Le souci de soi*. Gallimard.
27. Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press.
28. Girard, R. (1972). *La violence et le sacré*. Paris : Grasset
29. Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
30. Goffman, E. (1961). *Asiles: Études sur la condition sociale des malades mentaux*. Éditions de Minuit.
31. Goffman, E. (1963). *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*. Éditions de Minuit.
32. Guttmann, A. (2003). *From ritual to record: The nature of modern sports* (Updated ed.). Columbia University Press
33. Habermas, J. (2001). *Théorie de l'agir communicationnel. Tome 1 et 2* (Trad. J. L. Schlegel). Fayard.
34. Héas, S. (2001). *Sociologie du corps sportif*. Presses Universitaires de Rennes.
35. Honneth, A. (2002). *La lutte pour la reconnaissance*. Éditions du Cerf.
36. Husserl, E. (2011). *Expérience et jugement: Recherches en vue d'une généalogie de la logique* (L. Landgrebe, Éd.). PUF. (Original publié en 1939)
37. Kaufmann, J.-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Armand Colin
38. Lahire, B. (1998). *L'homme pluriel : les ressorts de l'action*. Seuil
39. Lahire, B. (2002). *Portraits sociologiques*. Nathan.
40. Louveau, C. (1986). L'identité masculine en question : sport et genre. L'Harmattan
41. Louveau, C. (1994). *Les femmes et le sport : construction sociale de la féminité et division du travail*. INSEP Éditions.
42. Le Breton, D. (1990). *Anthropologie du corps et modernité*. PUF
43. Le Breton, D. (2001). *La sociologie du corps*. Presses Universitaires de France.
44. Le Breton, D. (2010). *La peau et la trace. Sur les blessures de soi*. Éditions Métailié.
45. Le Breton, D. (2011). *Sociologie du risque. Que sais-je ?*.
46. Lussault, M. (2007). *L'homme spatial. La construction sociale de l'espace humain*. Seuil.

47. Martin, O. (2005). *La statistique : Une approche sociologique*. La Découverte
48. Martuccelli, D. (2002). *Grammaires de l'individu*. Gallimard.
49. Martuccelli, D. (2006). Les épreuves de l'individu. *La Découverte*.
50. Martuccelli, D. (2010). *La société singulariste*. Armand Colin.
51. Mauss, M. (2007). *Essai sur le don*. Presses Universitaires de France.
52. Mennesson, C. (2005). *Être une femme dans le monde des hommes*. L'Harmattan.
53. Merton, R. K., Reader, G. G., & Kendall, P. L. (1957). *The Student-Physician: Introductory Studies in the Sociology of Medical Education*. Harvard University Press
54. Michon, P. (2007). *Sociologie du corps*. Armand Colin
55. Ohl, F. (2004). *Sociologie du sport*. Ellipses
56. Paillé, P., & Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5^e éd.). Armand Colin.
57. Pociello, J.-M. (1995). *Sports et sociétés : Approche socioculturelle des pratiques* (2^e éd.). Vigot
58. Rose, N. (2007). *The politics of life itself: Biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first century*. Princeton University Press
59. Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Palgrave Macmillan.
60. Schutz, A. (1967). The phenomenology of the social world. (G. Walsh & F. Lehnert, Trans.). Evanston, Northwestern University Press. (Original work published in 1932)
61. Simmel, G. (1999). *Sociologie: Études sur les formes de la socialisation*. PUF
62. Smith Maguire, J. (2002). *Body lessons: Fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer*. SUNY Press.
63. Tarde, G. (1890/1993). *Les lois de l'imitation : Étude sociologique* (Éd. critique par B. Karsenti). Éditions Kimé.
64. Vigarello, G. (2004a). *Histoire de la beauté: Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Seuil.
65. Vigarello, G. (2004b). *Le corps redressé : Histoire d'un pouvoir pédagogique*. Armand Colin
66. Waser, M. (2005). *Le sport comme fait social*. L'Harmattan
67. Weber, M. (1995). *Économie et société*. Plon.
68. Wacquant, L. (2002). Corps & âme. *Notes ethnographiques d'un apprenti boxeur*. Raisons d'agir.
69. Wieviorka, M. (2004). *La violence*. Balland.
70. Aymes, A. (2020). La capacité incarnée à inspirer : influenceurs, fitness et microcélébrité. *Sociétés*, 147(1), 105–120.
71. Collinet, C., & Taleb, A. (2007). Sociologues et sociologies du sport en France. *Sociologie et sociétés*, 39(2), 225–249. <https://doi.org/10.7202/019091ar>
72. Defrance, J. (2011). Les nouvelles figures de l'individualisation dans le sport. *STAPS*, (95), 9–22.
73. Héas, S., Bodin, D., & Robène, L. (2004). Les goûts sportifs : entre distinction et pratique électorale raisonnée. *Sociologie et sociétés*, 36(1), 187–207
74. Héas, S., & Robène, L. (2007). Des corps sportifs minoritaires, outsiders... *Corps*, 2(1), 9–12. <https://doi.org/10.3917/corp.002.0009>
75. Lemaire, J.-M. (1965). Dix ans de recherche sur la désirabilité sociale. *L'Année psychologique*, 65(1), 117–130. <https://doi.org/10.3406/psy.1965.27571>
76. Moisseff, M. (2014). Métissage et hiérarchisation des cultures : Les soubassements idéologiques de l'essentialisation des différences. *Alterstice*, 4(2), 25–37. <https://doi.org/10.7202/1077423ar>
77. Papuchon, A. (2018). Ce qu'Alis nous dit de ses amis. L'effet de désirabilité sociale et sa variabilité au prisme de questions portant sur une prestation sociale fictive. *Bulletin of Sociological Methodology / Bulletin de Méthodologie Sociologique*, 137–138(1), 120–139. <https://doi.org/10.1177/0759106318761563>
78. Pasquier, D., & Valeau, P. (2008). Des figures de la désirabilité sociale à l'équilibre psychologique. *Perspectives différentielles en psychologie*. In E. Loarer, P. Vignaud, J.-L. Mogenet, F. Cuisinier Janvier 2008, Presses Universitaires de Rennes, 215–219
79. Schadrin, G. (2005). Déterminabilité sociale et essentialisme psychologique : Quand une conception essentialiste renforce la confirmation des attentes stéréotypiques. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 3(68), 77–84. <https://shs.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2005-3-page-77>
80. Trabal, P. 2007. Les approches pragmatiques et la sociologie du sport. In C. Louveau & Y. Drouet (Eds.), *Sociologie du sport: Débats et critiques*, L'Harmattan, 57–64.
81. Trujillo, M. (2017). La santé, une affaire personnelle? Sport, prévention et gouvernement des conduites. *SociologieS*, <https://doi.org/10.4000/sociologies.6017>
82. Tonella, G. (2010). Une mémoire pour le corps. Dans J. Aïn (Dir.), *Réminiscences* (pp. 53–76). érès. <https://doi.org/10.3917/eres.ain.2010.01.0053>
