



**HAL**  
open science

## Règles et transgressions dans le body-building

Damien Deschamps

► **To cite this version:**

Damien Deschamps. Règles et transgressions dans le body-building. Travaux & documents, 2012, C'est l'exception qui confirme la règle?, 41, pp.121-131. hal-02163757

**HAL Id: hal-02163757**

**<https://hal.science/hal-02163757>**

Submitted on 24 Jun 2019

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

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

# Règles et transgressions dans le body-building

---

Damien DESCHAMPS, MCF,  
CRJ, UNIVERSITÉ DE LA RÉUNION

*À Swat, pour ses généreux conseils*

Si nous pouvions nous représenter la dissonance faite homme – et l'homme est-il autre chose ? –, cette dissonance aurait besoin pour vivre d'une illusion souveraine qui jetât sur sa propre nature un voile de beauté. Telle est la véritable visée esthétique d'Apollon, sous le nom duquel nous rassemblons ces innombrables illusions de la belle apparence, qui rendent à tout instant la vie digne d'être vécue et nous invitent à vivre l'instant présent (Frédéric Nietzsche, *Naissance de la tragédie*)<sup>1</sup>.

Dans ce papier, nous intéressons à une pratique sociale singulière, le body-building, terme que l'on préférera à celui de musculation, parce qu'au sein de l'activité elle-même, il permet de distinguer une pratique de loisirs à visée de forme et de santé, d'une autre plus engagée dans la « performance », qu'elle vise la compétition en tant que telle ou de manière plus commune, l'obtention d'un physique musculairement hypertrophié et sec par le moyen d'un programme d'entraînement rigoureusement planifié et comprenant, outre les exercices musculaires, la préparation physique générale, la diète et tous les facteurs susceptibles d'influencer la progression de l'athlète, dont le recours possible au dopage. Il faut prendre les lignes qui suivent comme des notes de travail, non comme un aboutissement. Il s'agit ici principalement de dégager les caractères originaux de la pratique rapportée à d'autres sports ou d'autres formes d'activités qui mettent en jeu le corps et son image. Préalable d'autant plus indispensable que le body-building véhicule son lot de clichés et de préjugés, qui disent bien quelque chose de lui, en particulier en ce qui concerne les conditions de son acceptation sociale ou de sa marginalisation, mais qu'il nous sera possible de faire parler que dans la mesure où on aura fait valoir les valeurs implicites dont il procède.

Le body-building a ainsi pu être analysé par certains sociologues ou psychologues comme une expression paroxystique du « narcissisme » contemporain<sup>2</sup>. Vraie ou fausse, la qualification ne nous renseigne guère sur ce qu'il produit vraiment, le narcissisme pouvant se décliner de mille autres manières, le body-building n'étant pas la plus courante. Si Narcisse est l'homme tombé

---

<sup>1</sup> *Naissance de la tragédie ou hellénité et pessimisme*. Texte, fragments et variantes établis par G. Colli et M. Montinari, traduit de l'allemand par M. Haar, P. Lacoue-Labarthe et J.-L. Nancy, Paris : Gallimard [1872], 1977, ch. 25.

<sup>2</sup> Sur cette question du narcissisme, voir Taina Kinnunen, « *Bodybuilding* et sacralisation de l'identité », *Ethnologie française*, vol. 34, n°2, 2004, p. 319-326.

amoureux de son image, cette image il lui faut encore le regard d'autrui pour lui en confirmer la séduction : or pour le coup, il n'est pas certain qu'en dehors d'un cercle étroit d'amateurs, le corps body-buildé suscite cette sorte d'approbation que nous donnons à la beauté quand elle nous apparaît. Et serait-ce le narcissisme qui motiverait les body-builders, nous ne sommes pas plus avancés dans la connaissance des caractères originaux de la pratique, dont il nous faut encore restituer la cohérence et les tensions au travers de ses diverses déclinaisons, depuis ses aspects techniques et physiques (entraînement, diète...) jusqu'aux aspects économiques (salles de musculation, training privé, marché des suppléments alimentaires, économie du dopage) en passant par les aspects « culturels » et « sociaux » (rapport au corps, à l'image de soi, jeu des sexes, virilité et féminité). Sous couvert d'objectiver la pratique, l'explication psychologisante se contente de la stigmatiser, s'économisant la peine d'en analyser le contenu concret, de rendre manifeste ce qui la fait exister et la singulariser. Pour produire une analyse sociologique pertinente du body-building, de ses significations sociales et anthropologiques, il importe d'interroger les modalités de cette pratique dans ses diverses dimensions, dont participent les catégories d'analyse et de jugement *indigènes* au moyen desquels les body-builders la construisent et en apprécient le sens. De fait, la notion de narcissisme ne présente d'intérêt qu'en tant qu'elle a valeur de symptôme : il est assez remarquable que face à la transgression qu'a constitué la production et l'exhibition du corps body-buildé, une partie des chercheurs en sciences sociales ait spontanément adopté une posture moralisatrice qui témoigne comme malgré eux de l'embarras persistant que suscite aujourd'hui encore cette pratique dans de larges secteurs sociaux, malgré le succès croissant des salles de musculation et malgré le fait que le corps body-buildé ait contribué à redéfinir au moins partiellement les esthétiques corporelles<sup>1</sup>. Or si le sociologue est bien conduit à évaluer une pratique (et donc aussi en apprécier les valeurs), cette évaluation ne peut s'énoncer, à bon droit, qu'au terme de l'enquête et non quand elle débute.

---

<sup>1</sup> De cet embarras, un bon exemple nous est donné par Hugues Serraf, « Fréquenter une salle de muscu c'est faire du sport ? », *Slate.fr*, Rubrique Sports, consulté le 12 mars 2012, dont l'article débute ainsi : « La fréquentation d'une salle de musculation n'est pas une chose dont on est censé se vanter ». C'est toute l'argumentation de l'article, qui promeut une approche « modérée » et que l'on pourrait qualifier de « sanitaire » de la musculation, mais n'en salue pas moins l'engagement et la motivation des body-builders plus acharnés, qui mériterait d'être analysée, ainsi que le jeu de références, dont une à Arno Brecker, sculpteur « officiel » des nazis, référence régulièrement invoquée, y compris à l'occasion du colloque qui a servi de prétexte à ce papier, à propos du body-building. Sur l'impact du body-building dans l'élaboration de nouveaux codes esthétiques corporels, et comme modalité d'érotisation du corps masculin, il faudrait analyser les clips qui mettent en scène des chanteurs raps ou autres (50 Cents, Booba...), l'apparence du chanteur (physique body-buildé, tatouages) valant comme signe d'authenticité, marque d'appartenance qualifiante (la fameuse « street credibility ») ; mais aussi l'évolution des physiques masculins mis en scène par de nombreux films hollywoodiens (*Gladiateurs* de Ridley Scott, par exemple, si on le compare au *Spartacus* de Stanley Kubrick).

Sans doute la pratique de la musculation de loisirs, et de manière plus globale une réorganisation générale des rapports au corps, dont témoigne par exemple la formidable extension sociale du tatouage dont l'exhibition fut longtemps stigmatisante et le domaine réservé de communautés sociales bien spécifiées, ont contribué à inscrire le body-building dans le paysage social comme une pratique parmi d'autres, qui suscite sa « tribu » pour user du terme employé par Maffesoli ; mais malgré cette « normalisation » dont l'objet de ce travail sera d'interroger la nature réelle, sans prétendre à ce stade pouvoir apporter une réponse, le body-building conserve encore aujourd'hui sa part d'étrangeté. Dans sa forme extrême, il est une activité qui transgresse sciemment les codes esthétiques en vigueur concernant la beauté masculine ou féminine, par le choix d'un certain nombre de ses pratiquants de rechercher l'hypertrophie musculaire jusqu'à un degré que le regard ordinaire juge le plus souvent « disproportionné », ou pour user des catégories de jugement ordinairement employées, « caricatural » ou « monstrueux » (ce dernier terme pouvant être employé par les body-builders eux-mêmes à la différence des deux autres), et sans autre but apparent que d'exhiber cette masse musculaire patiemment construite soit à l'occasion de compétitions, soit à l'entraînement, soit dans les circonstances de la vie ordinaire. Ce jugement esthétique d'ensemble est susceptible de variations suivant le sexe de l'athlète. Aux body-buldeuses on reprochera l'hyper-définition musculaire qui choque et contredit les canons habituels de la beauté féminine ; aux body-builders une hypertrophie démesurée. Il n'est cependant pas douteux que c'est dans l'élaboration et la promotion d'une telle esthétique qui rompt avec les représentations usuelles de la beauté féminine ou masculine que le body-building s'est constitué comme une pratique autonome d'autres sports, doté de ses propres codes, usages, objectifs ; de même au sein du body-building, l'appartenance à des sous-disciplines, les stratégies d'entraînement, les styles de conduite aussi dépendront de la plus ou moins grande adhésion à ce modèle, suivant que le pratiquant privilégiera la recherche de l'hypertrophie pure ou non. Et c'est encore par rapport à ce code esthétique que les pratiquants réguliers des salles de musculation à la recherche d'une optimisation de leur physique tendent à s'étalonner, ne serait-ce que de manière négative (et souvent illusoire, très peu prenant la mesure de tout ce qu'exige l'acquisition d'un tel physique).

La recherche de l'hypertrophie musculaire ne constitue pourtant qu'un élément d'une transgression plus générale des codes de l'esthétique musculaire, dont la plus significative a consisté à exposer le corps masculin vivant au regard d'un public appelé à en juger sur la base de critères exclusivement *corporels* : outre la masse musculaire elle-même, la symétrie (droite-gauche), la proportion (haut-bas), et la définition (tous les muscles apparaissent de manière saillante et de façon très détaillée). Le body-building est sans doute la première activité qui ait fait du corps masculin en tant que tel un objet de spectacle et qui, ce faisant, ait pris le risque de l'exhiber en dehors des montages sociaux qui autorisaient

ordinairement sa mise en scène nu ou partiellement dénudé : le spectacle sportif (en particulier le combat de boxe) et les spectacles de danse de ballet principalement (encore que de manière récente rapportée à l'histoire du ballet avec la création des ballets modernes, par Merce Cunningham ou Maurice Béjart), mais aussi l'exposition académique, quand le corps se fait « modèle » pour le peintre. Sous cette dernière occurrence, il existe une indéniable proximité entre certaines poses élaborées pour faire ressortir la plastique des modèles et celles prises par les body-builders au cours de leurs exhibitions, les premières ayant directement inspirées les secondes<sup>1</sup>. Mais si certaines poses sont semblables, le cadre social général dans lequel elles s'insèrent et font sens diffère radicalement. Les modèles qu'employaient les académies des beaux-arts ou les artistes n'avaient pas suivi d'entraînement spécifique pour construire leur physique, même s'ils pratiquaient par ailleurs des activités qui favorisaient le développement musculaire (ainsi du modèle dont se servit Rodin pour modeler son *Penseur*, un officier de cavalerie de son état et réputé pour sa très belle plastique). Surtout, s'ils posent nus ou partiellement dénudés, c'est en tant que source d'inspiration : même quand il en est le « sujet » principal comme dans la peinture de nu, ce n'est jamais le corps lui-même qui est donné à voir, mais sa représentation. Ce qui fait la valeur de l'œuvre d'art ce n'est certes pas la beauté intrinsèque de son sujet, mais la manière dont elle le traite et comment elle suscite à chaque fois une expérience nouvelle du regard<sup>2</sup>. Aussi même quand nous contemplons la peinture d'un nu, ce n'est pas un corps que nous contemplons mais un morceau de peinture dont le corps est le prétexte. C'est l'art du peintre ou du sculpteur qui nous captive, et comment par la médiation de leur œuvre ils nous découvrent ce que sans eux nous n'aurions pas su voir. Dans le body-building, ce qui fait œuvre c'est le body-builder lui-même, en tant que corps qu'il a façonné au fil de ses entraînements. C'est le corps en tant que corps qui est objectivé par la pratique du body-building et qui sollicite le regard du public des connaisseurs ou des amateurs lors des exhibitions au cours desquelles il est jugé suivant une grille de lecture précisément codifiée.

Et tout autant que l'hypertrophie musculaire, l'un des éléments qui nous paraît susceptible d'expliquer le malaise que suscite le body-building, c'est précisément qu'il ait fait du corps, et plus spécialement du corps masculin, le lieu d'une entreprise d'objectivation qui fut longtemps réservé aux groupes socialement dominés : les femmes, sous la figure de la prostituée ou de l'hystérique<sup>3</sup>, le

---

<sup>1</sup> Une étude photographique serait ici nécessaire, en particulier concernant les premières exhibitions de body-builders.

<sup>2</sup> Sur ce sujet voir les considérations esthétiques que développe Marcel Proust à propos de la peinture de Elstir, le peintre de *La Recherche*, tant dans *À l'ombre des jeunes filles en fleur* que dans *Le côté de Guermantes II*, Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu*, t. 1 et t. 2., Paris : Gallimard, coll. « La Pléiade », 2007.

<sup>3</sup> Des éclairages passionnants sur cette question de la mise en scène d'un certain corps féminin, Georges, Didi-Huberman, *Invention de l'hystérie. Charcot et l'iconographie photographique de la Salpêtrière*, Paris : Macula, 1982.

monstre, comme attraction foraine, le nègre comme marchandise exposée à la vente, l'indigène comme figure d'un exotisme qui balance entre amusante naïveté et sauvagerie qu'il est du devoir du colonisateur de domestiquer, mais aussi l'homme criminel, le dégénéré. Les dispositifs varient (séances de mesure de crânes sur sujets criminels vivants du temps de Paul Broca, zoos humains, etc.), mais c'est toujours un même processus d'incorporation qui les gouverne : incorporation de la jouissance tarifée, incorporation raciale qui produit et justifie l'inégalité des civilisations par quoi se trouve légitimée l'entreprise coloniale, incorporation de la folie ou du crime, de la pauvreté et de l'alcoolisme. Il faut cependant noter que dans ces dispositifs il s'agit moins d'exhiber des corps que de produire des *stigmates*<sup>1</sup>, de la sexualité tarifée, de la dégénérescence ou de l'infériorité. Et le regard qu'ils sollicitent n'est plus celui de l'esthète, mais du médecin ou de l'anthropologue, du maquignon ou du miché. Cette stigmatisation n'en participe pas moins directement à un processus d'incorporation, parce qu'en réduisant le corps au statut de *symptôme* elle peut lui refuser celui de *sujet* dont il faudrait admettre alors qu'il n'est pas seulement corps mais aussi conscience et volonté.

Dans le cas du body-building, l'entreprise d'objectivation corporelle est de nature très différente, puisqu'elle est portée par le body-builder lui-même qui en fait un lieu d'affirmation de soi et de son être au monde, et une célébration incorporée de la constance dont il a fait preuve dans la réalisation de son entreprise, qu'exprime la devise « *No pain no gain* » que beaucoup de body-builders ont fait leur. La souffrance qui résulte d'un entraînement répété et intensif est vécue et célébrée comme une source de jouissance non seulement parce qu'elle est gage de progrès, mais parce qu'elle permet d'étalonner l'engagement physique et moral du pratiquant<sup>2</sup>. L'hypertrophie musculaire atteste de valeurs morales autant qu'elle vaut comme spectacle esthétique. Ainsi le body-building est-il l'occasion d'un double renversement qui vaut comme double transgression : le corps qu'il expose n'est plus celui d'un sujet minoré, mais celui d'individus libres qui ont fait du body building l'objet de leur passion et parfois leur gagne-pain. Et c'est leur corps en tant que corps qui est l'objet de leur attention et c'est ce corps en tant que corps construit pour satisfaire à un canon esthétique qui est exhibé. Mais alors c'est le sens de cette exhibition, au moins dans le cadre de compétitions, qui apparaît problématique.

Dans le cas de la danse ou du spectacle sportif en effet, nous sommes en présence de dispositifs où l'émotion esthétique, quand elle se manifeste, naît de

---

<sup>1</sup> Autant qu'à l'ouvrage classique d'Erving Goffman, *Stigmates*, Paris : Minuit [1963], 1977, c'est aux travaux de Michel Foucault sur la folie et la prison auxquels nous pensons et comment des dispositifs sociaux de surveillance, d'enregistrement, de classement, produisent des formes nouvelles d'incorporation de qualités morales, voir, *Histoire de la folie à l'âge classique*, Paris : Gallimard, [1961] 1972, et *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris : Gallimard, 1975, en particulier, le ch. 1<sup>er</sup> de la partie III, « Les corps dociles ».

<sup>2</sup> Sur ce point voir Taina Kinnunen, *op. cit.*, p. 323-324.

l'enchaînement de figures planifiées ou aléatoires : esquives et des assauts des boxeurs ou des escrimeurs, rythme et complexité chorégraphique d'un spectacle de dressage chevalin, enchaînements de passes et développement spatial d'une série d'actions dans le cas des sports collectifs... dans tous ces cas ce qui fait figure c'est un *corps-mouvement*, isolé ou plusieurs, et dont l'immobilité est encore l'expression d'une *tension*, où le relâchement est respiration, mouvement immobile. À l'opposé de ce corps dynamique, le spectacle du body-building produit un *corps-plastique* qui est aussi un *corps-statique*, un *corps-masse*, où le mouvement n'a de valeur que d'usage et sert uniquement à assurer l'enchaînement entre les poses. Les termes de figure et de chorégraphie dont usent les body-builders pour décrire leur activité ne doivent pas induire en erreur : les figures, sauf dans la partie du programme réservée à la chorégraphie libre (mais de courte durée et centrée elle aussi sur les poses) sont des poses codifiées, la chorégraphie, un enchaînement de poses statiques au cours desquelles le body-builder s'attache exclusivement à faire saillir ses muscles au maximum. Au cours de ces compétitions, le body-builder ne produit donc rien d'autre que son corps. Il peut y avoir une somme exceptionnelle de labeur derrière l'exhibition d'un body-builder, il n'y a jamais de génie au sens où il peut se manifester sur un ring, le parquet d'un terrain de handball ou d'autres sports collectifs. Les termes qui s'appliquent le mieux à ce genre de performances sont ceux d'exhibition et de concours : concours parce que la confrontation entre body-builders y est indirecte, passant uniquement par le truchement des juges et du public qui les notent ; exhibition parce que ce concours en tant que tel (même s'il peut être précédé et suivi de divers autres événements) ne fait pas en lui-même spectacle : la part de surprise, d'émotion inhérents au spectacle vivant ou aux sports en est presque absente, elle ne suscitera jamais la même ferveur ni la même passion même chez les amateurs, ainsi que c'est le cas dans les sports collectifs ou les sports de combat, mais aussi des disciplines moins faciles à lire comme la natation. Certes la pratique intensive du body-building exige que les mouvements soient parfaitement maîtrisés et rigoureusement exécutés afin d'en maximiser l'efficacité et d'éviter les blessures, mais ces mouvements demeurent isolés, le travail de coordination est sans commune mesure avec ceux exigés dans la plupart des autres sports où les changements d'appuis sont la norme et qui, pour la plupart, requièrent des enchaînements complexes planifiés ou improvisés, de figures diverses.

Sur ce plan, c'est avec l'haltérophilie, discipline à laquelle il a emprunté certains de ses mouvements et de ses techniques d'entraînements, que le body-building entretient le plus d'affinités. Les deux pratiques ne partagent cependant pas les mêmes finalités : l'épreuve d'haltérophilie ne consiste pas à exhiber la plastique des athlètes, mais à exécuter un enchaînement, en apparence assez simple, arraché ou épaulé-jeté, dans le but de soulever la barre la plus lourde possible, la difficulté principale tenant au poids ainsi déplacé qui requiert à la fois une très grande maîtrise technique, de manière à mobiliser la totalité de la

force de l'athlète sans risquer la blessure et un très grand engagement mental pour pouvoir exploiter les ressources physiques (force, maîtrise technique) de manière optimale. Aussi, même si nombre de techniques sont semblables, les modes d'entraînement sont fondamentalement distincts : le body-builder est préoccupé de prise de masse et de définition, l'haltérophile de maximiser ses gains de force et de puissance, et souvent en ayant le souci de limiter la prise de masse afin de n'avoir pas à changer de catégorie de poids, mais sans souci particulier de sa plastique. Quand le body-builder travaille spécifiquement la force en salle, ce n'est pas pour le gain de force qu'elle procure, mais parce que les gains réalisés permettront de prendre en moyenne des charges plus lourdes sur des entraînements plus spécifiquement dédiés à la prise de masse, et donc d'en améliorer la rentabilité. En outre le travail de force sollicite plus spécifiquement certaines fibres musculaires, et contribue ainsi à donner au muscle une apparence de densité qui participe de l'appréciation globale de la qualité musculaire acquise à l'entraînement, au même titre que la masse, la définition, la proportion.

De manière plus générale, comme le met en évidence le parallèle avec l'haltérophilie, la performance du body-builder, ne peut être évaluée en termes de records : le développement de la masse n'est qu'un critère parmi d'autres d'une grille d'évaluation ainsi qu'il peut être pratiqué dans des sports comme la gymnastique, la natation synchronisée ou d'autres. Mais alors que dans ces sports, c'est la fluidité des enchaînements et leur apparente légèreté qui seront appréciées au même titre que la difficulté intrinsèque des figures réalisées, dans la performance du body-builder c'est à l'inverse le forçage de la nature qui est apparent et apprécié. Rien de moins naturel que le corps body-buildé quand il enchaîne les poses durant une compétition. Bien au contraire, c'est le moment où le body-builder s'attache à faire ressortir le plus possible son hypertrophie musculaire et semble le plus violenter la nature. Quand la prestation d'un gymnaste est d'autant plus hautement appréciée qu'il aura semblé mieux survoler la difficulté de sorte que tout le travail de préparation se trouvera escamoté dans l'accomplissement d'une chorégraphie parfaite, le body-building s'attache à faire ressortir la masse de travail accomplie dans l'exposition de la masse musculaire acquise. Ce que les juges et les spectateurs sont appelés à évaluer à l'occasion d'une compétition de body-building c'est un *travail incorporé* au sens premier de ce terme : un travail que le corps de l'athlète comme masse musculaire rend visible. Si l'hypothèse ici formulée est valide, on peut comprendre en quoi les concours de body-building se singularisent par rapport à l'ensemble des sports : ce que goûtent les spectateurs d'une compétition sportive quelle qu'elle soit, c'est d'assister à l'accomplissement d'un exploit dont ils ont alors le sentiment de partager tous les moments. Même si le spectateur a parfaitement conscience qu'il a exigé une longue et rigoureuse préparation physique et mentale, il éprouvera une jouissance esthétique et une émotion d'autant plus profondes qu'il l'oubliera le temps qu'il s'accomplit : il peut être alors question

de grâce, de souffrance, de courage, d'abnégation, presque jamais de travail : ce serait le ravalier au statut d'objet manufacturé infiniment reproductible<sup>1</sup>. Si l'exploit sportif incorpore du travail c'est donc de manière générale d'une manière très différente de celle que l'on observe à propos du body-building, parce qu'il en efface les traces au moment où il en recueille les fruits en le dépassant : l'exploit sportif y ajoute cette touche de poésie radicalement étrangère au monde du travail et qui en est même la négation : le sport à ses plus beaux moments devient une célébration magique ou tragique. À l'opposé, les compétitions de body-building exhibent du travail incorporé, c'est une célébration du travail comme tel. De sorte que si les corps des body-builders sont spectaculaires, leur exposition sur un mode statique où il ne reste plus aux juges qu'à les départager ne fait pas réellement spectacle. Quelle que soit la tension réelle et palpable qui existe entre les athlètes pendant la compétition, elle n'est pas telle qu'elle puisse susciter une émotion semblable à celle que procurera un match de boxe ou de basket, ni une étape de montagne : ni la souffrance ni l'engagement des compétiteurs ne s'y donnent à voir autrement que de manière médiatae à travers le témoignage de leurs corps exposés. Le muscle ici se fait stigmaté d'un affrontement qui s'est développé ailleurs. S'il y a un spectacle du body-building, ce n'est donc pas au moment de la compétition qu'il se déploie, mais quotidiennement à l'entraînement. Quand, dans la plupart des disciplines sportives, ce sont les matchs joués ou à venir, les compétitions déjà disputées ou programmées qui préoccupent principalement les athlètes et les amateurs (y compris les non-pratiquants), c'est l'entraînement et tout ce qui l'environne qui focalisent l'attention des body-builders et des amateurs (parmi lesquels il est douteux que figurent des non-pratiquants). Le moment où l'entraînement et la salle de gym deviennent les centres principaux de préoccupation du néophyte constitue sans doute l'un des meilleurs indices qu'il s'engage dans une pratique de type body-building (même en qualité de simple amateur) et qu'il commence à intégrer les valeurs et les conduites qui l'agrègeront à la communauté sociale des body-builders<sup>2</sup>.

L'hyper-valorisation de l'entraînement et de ce qui tourne autour (diète, salles, etc.), qui distingue le body-building des autres sports, où l'intérêt pour l'entraînement reste subordonné à la pratique compétitive elle-même, définit alors le body-building moins comme un sport que comme une *ascèse profane*, sinon *profanatoire*. Profane et profanatoire, parce qu'elle a le corps pour objet et

---

<sup>1</sup> Parmi les exceptions possibles, outre le body-building, le vélo (on parle beaucoup de travail à propos des étapes de montagne), l'haltérophilie. Mais en natation sportive, où le volume d'entraînement est considérable, ce qu'on apprécie autant que la puissance c'est la « glisse » des compétiteurs, comment ils font corps avec l'eau et exploitent leurs appuis pour se propulser. Dans une étude plus approfondie, c'est un aspect qui mériterait d'être exploré de manière bien plus rigoureuse.

<sup>2</sup> Sur l'entraînement comme spectacle, outre les nombreuses vidéos qui lui sont dédiées spécifiquement, le fait que les vidéos et reportages consacrés aux concours comme Mister Olympia ou autres sont systématiquement entrelardés de scènes d'entraînement.

pour but, puisque la souffrance infligée, les privations subies, ne visent nullement à faire oblation du corps à l'âme, du moins au sens où on l'entend habituellement d'anéantissement : car le corps du body-builder, dans sa matérialité massive et découpée, est bien encore l'incarnation d'une idée : l'ascèse, dont il est le produit, a servi à le construire et à le remodeler pour le constituer comme célébration matérielle d'une certaine idée de soi. C'est une idée de soi qui s'est fait chair, à laquelle on a dévoué son corps. On pourrait alors voir dans la pratique du body-building la célébration renversée du mystère de l'incarnation, quand selon l'évangéliste « le verbe s'est fait chair », que Dieu s'est fait homme. À la place de cet autre corps qu'est le *corps sacrificiel* du crucifié, qui se donne à la mort pour le salut de la communauté, le corps body-buildé se forgerait pour lui seul, en sacrifiant le temps et les exigences de la vie collective à la passion de sa propre image.

Nous pouvons serrer alors d'un peu plus près l'originalité du body-building comme pratique sociale spécifiée. En particulier nous percevons mieux l'origine du malaise qu'il suscite chez nombre d'observateurs comme chez les non-pratiquants : se donnant pour fin la seule apparence corporelle – jusqu'à transgresser les canons usuels de la belle apparence masculine en privilégiant à un degré extrême l'hypertrophie musculaire –, le body-builder heurte un sentiment de *décence*, qui puise dans le christianisme l'une de ses origines. Non pas, comme une certaine vulgate a pu l'affirmer, que le christianisme ait ignoré le corps. Comment une religion qui s'est constituée autour du mythe de l'*incarnation divine* l'aurait-elle pu ? Tout à l'inverse faut-il supposer qu'elle a contribué à son invention ou à sa réinvention, dont témoigne la peinture religieuse à compter du Moyen-Âge qui promeut la représentation d'un corps ravagé par le martyr de la crucifixion, corps vivant mais déjà habité par la mort qui le dévore ou corps ressuscité dont la mort se retire après qu'elle l'ait remodelé, forme de représentation étrangère dont on observe qu'elle est absolument à la statuare grecque. Le christianisme occidental véhicule toute une sémiologie du corps, dont il rappelle qu'il est création divine, comme tel doué de toutes les perfections, édifié pour être le temple de l'âme ; mais un édifice que le péché de l'homme aurait irrémédiablement ravagé. Ce corps, qui était l'instrument harmonieux et docile d'une âme pure avant le péché originel, voudrait usurper une place qui n'est pas la sienne et substituer sa souveraineté à celle de l'âme. Au lieu de se laisser conduire par l'âme, refuge de la raison et de la foi, il entendrait la mener, et l'entraîner dans la ronde infernale des jouissances matérielles où elle ne pourrait que rencontrer sa perte. Le body-builder est ainsi toujours suspect de céder à la concupiscence en même temps qu'à l'amour excessif de soi. Ce qui fonde la condamnation du body-building, c'est qu'il fasse du corps seul le but apparent de son ascèse, y sacrifiant l'esprit. À l'hypertrophie musculaire répondrait nécessairement l'atrophie cérébrale, qu'elle en soit cause ou conséquence. L'hypertrophie musculaire serait à la fois le symptôme d'un ego surdimensionné et de l'empire qu'à rebours d'une saine hiérarchie la substance aurait pris le pas sur

l'essence. Si l'opinion dénie parfois au body-building le caractère d'activité sportive, cela tiendrait autant aux propriétés originales de la compétition en body-building et ses conditions de préparation qu'à un jugement d'ordre purement moral. Quand l'exploit sportif viserait à *dépasser* la nature en la *surpassant*, le body-builder contreviendrait à l'ordre naturel en en *transgressant* les lois. Le défi se muerait en révolte. C'est autant sous les traits de Narcisse qu'il faudrait le dépeindre que sous ceux de Prométhée qui défie les dieux. Reprenant à son compte l'interpellation de Max Stirner, le body-builder se ferait le défenseur revendiqué de sa propre cause. Retrouvant dans l'exercice concret de sa pratique l'individualisme radical théorisé par le philosophe allemand, le body-builder serait l'homme qui s'affranchirait de l'emprise des dogmes (Dieu, l'État, la Patrie, la Famille...), sous les travestissements desquels Stirner découvrait une même volonté appliquée à détourner l'individu de son désir de liberté en l'incitant à l'appliquer à des causes qui lui sont en fait étrangères<sup>1</sup>.

Cette perspective n'est toutefois pas la seule possible. Le body-building est né en Occident, dans un univers largement sécularisé certes, mais encore profondément imprégné de l'imaginaire chrétien du corps ; mais c'est dans cette partie du monde chrétien acquis à la Réforme, dont Max Weber a montré comment, en rupture avec le catholicisme, elle avait modelé une morale de l'élection divine, qui lit dans la réussite économique et sociale des individus le signe de Sa bénédiction et dans laquelle ils puisent la certitude de leur Salut<sup>2</sup>. Le corps du body-builder, par l'ascèse qu'il exige, parfaitement homologue de celle que s'impose l'entrepreneur capitaliste et procédant d'une même rationalité orientée en finalité, peut apparaître comme une *entreprise* parmi d'autres, qui a pour fin le façonnage de son corps et dont on jugera la valeur non pas du point de vue de la finalité poursuivie comme telle, mais de la capacité du body-builder à se donner les moyens de la réaliser. On s'expliquera mieux alors que si le body-building suscite encore une certaine suspicion dans un pays d'ancienne tradition catholique comme la France, il ait pu recueillir une pleine reconnaissance sociale aux USA où il a prospéré comme nulle part ailleurs avant de réinvestir le terrain européen où il avait vu le jour. Chez le body-builder, l'individualisme revendiqué est plus à comprendre comme l'expression d'une éthique de la responsabilité par ailleurs fort déférente à l'égard de l'ordre social institué, qu'une entreprise de subversion qui passerait par le remodelage de son corps<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Max Stirner, *L'Unique et sa propriété*, traduit avec d'autres écrits par P. Gallissaires et A. Sauge, Lausanne : L'Âge d'Homme [1845], 1972.

<sup>2</sup> Max Weber, *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme suivi d'autres essais*, édité et traduit par J.-P. Grossein, Paris : Gallimard, coll. « Tel », 2003.

<sup>3</sup> Il faudrait ici analyser en détail le contenu des forums internet consacrés au body-building, dont certains possèdent une importante section d'information sur les produits dopant et leur usage, et mettre en rapport les interventions des membres qui les fréquentent régulièrement sur ces questions avec leurs interventions dans des sections générales dont certaines portent sur les questions de société. Une exploration sommaire permet cependant de dégager une tendance générale : autant ces habitués, dont la plupart a eu recours ou recourt encore régulièrement aux

**BIBLIOGRAPHIE**

- DIDI-HUBERMAN, Georges, *Invention de l'hystérie. Charcot et l'iconographie photographique de la Salpêtrière*, Paris : Macula, 1982.
- FOUCAULT, Michel, *Histoire de la folie à l'âge classique*, Paris : Gallimard, [1961] 1972.
- , *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris : Gallimard, 1975.
- GOFFMAN, Erving, *Stigmates*, Paris : Minuit, [1963] 1977.
- KINNUNEN, Taina, « Bodybuilding et sacralisation de l'identité », *Ethnologie française*, vol. 34, n°2, 2004, p. 319-326.
- NIETZSCHE, Frédéric, *Naissance de la tragédie ou hellénité et pessimisme*. Texte, fragments et variantes établis par G. COLLI et M. MONTINARI, traduit de l'allemand par M. HAAR, P. LACOUÉ-LABARTHE et J.-L. NANCY, Paris : Gallimard, [1872] 1977, ch. 25.
- PROUST, Marcel, *À la recherche du temps perdu*, t. 1 et t. 2., Paris : Gallimard, coll. « La Pléiade », 2007.
- SERRAF, Hugues, « Fréquenter une salle de muscu c'est faire du sport ? », Slate.fr, Rubrique Sports, consulté le 12 mars 2012.
- STIRNER, Max, *L'Unique et sa propriété*, traduit avec d'autres écrits par P. GALLISSAIRES et A. SAUGE, Lausanne : L'Âge d'Homme, [1845] 1972.
- WEBER, Max, *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme suivi d'autres essais*, édité et traduit par J.-P. GROSSEIN, Paris : Gallimard, coll. « Tel », 2003.

---

produits dopants, font preuve de compréhension (au sens où on l'entend quand on parle de sociologie compréhensive, il s'agit moins pour eux de juger que de produire une appréciation critique de la pratique en fonction de critères variables comme les buts du pratiquant, son niveau de maîtrise, etc.), autant quand on aborde la question des produits dopants et les addictions qui peuvent en résulter, autant sur le chapitre des addictions en général (alcoolisme, toxicomanies diverses), et plus généralement sur la question des dépendances et des déviances (délinquance, assistance...) le discours est souvent marqué au coin du moralisme le plus étroit.